



# クラブ会報 ぶれあい

取手市教育委員会支援団体  
総合型地域スポーツクラブ  
NPO法人 とりで西部ぶれあいクラブ  
理事長：上江洲 朝彦／編集：松岡 孝



連絡先：中根 美代子 TEL 090-6489-0468・松岡 孝 TEL 090-3333-6728

ホームページ <http://twfc.jimdo.com/>

## 放課後子どもクラブ スポーツ教室

### 子ども から 元気を もらって います

- 放課後子どもクラブは、「仕事などで子どもを一人にして心配」あるいは「地域で遊ぶ友達がいない」などのときに、学校内で異学年との交流など、楽しく過ごせる場を取手市が開設しているものです。
- このクラブの自主的な活動には、学習、読書、スポーツ、遊び等がありますが、「とりで西部ぶれあいクラブ」では、「放課後子どもクラブ・スポーツ教室」の指導についての依頼を受け、平成21年12月から学習アドバイザーとしてスポーツの指導にあたっています。現在の運営は以下の通りです。 中根クラブマネージャー 記

項目	内 容	備 考
対 象 校	戸頭小、永山小	会場は体育館
開催回数	基本として各校1～2回/月	現在月曜日
時 間	15:00～16:30	用具準備収納含む
児童参加人数	25～30名/回	
指 導 者	スポーツアドバイザーとして7名以内	
教室内容	トランポリン、体操系(マット、跳び箱等)、 レク系(ボール遊び、カローリング等)	



〈現在のアドバイザーメンバー〉  
西本・松岡・横倉・河崎  
福むら・伝田・中根

### 放課後 子どもクラブ 活動実績推移

	H21～H24 (2012年)	H25 (2013年)	H26 (2014年)	H27 (2015年)	H28(4～5月) (2016年)
開催回数(回)	57	16	15	17	2
参加人数(人)	1,567	475	420	482	55
平均(人/回)	27	30	28	28	28

〔5年間の活動を通して〕当クラブは、平均30人の子どもに「トランポリン」「体操」「レク系ゲーム」を班分け指導しています。「レク系」担当の私は、毎回10人を2チームの対抗方式にし、チームプレーや役割意識の醸成の為、チーム名決め、成績記入者、リレー順を各チームで決めるよう指導し、ルール遵守、公平な判定など子ども相手ながらの難しさもあり、汗をかいています。それでも終了時、子どもから御礼のあいさつを受けると疲れも忘れます。5月に期待の若い西本さんが加わり、私とペアで楽しく活動しています。 スポーツ教室アドバイザー 松岡 記



平成27年度

# 定 時 総 会

## 会員の連携をさらに強め事業推進を!

- 日 時：平成28年5月14日(土) 13:30~15:30
- 会 場：戸頭公民館 講座室A



挨拶する上江洲理事長



教室活動の紹介(プロジェクト利用)



戸頭公民館 講座室A

今年の総会は平成27年4月1日付け特定非営利活動法人(NPO法人)の設立後、初めての総会で平成28年5月14日(土)午後1時30分から、正会員出席139名(内訳:本人出席数60名、表決委任状出席数79名)出席のもと開催致しました。上江洲理事長からはNPO法人の設立に至る会員の協力に対する感謝と共に、今後のクラブの健全な運営と発展に関する決意表明の挨拶があり、議長には高沢氏を選出して各担当役員及び教室代表者から平成27年度の事業報告・同収支決算、平成28年度の事業計画と予算、役員選任に至る提案へと進められ、各議案とも拍手多数により承認頂きました。質疑応答ではクラブ運営や会計処理に関して分かりにくい点を指摘される等、反省すべき点がありました。

なお、今回初めて次年度の教室活動計画提案の際、教室発表者の説明と並行し活動事例のスナップ写真をスクリーンで紹介しました。初回の為、充分できませんでしたが、今後とも活動内容や運営状況について会員各位と共通認識が得られるよう情報伝達の改善を図っていきます。

今年度も設立趣旨に沿い、教室活動・スポーツ振興活動・地域団体との連携活動等の推進を図り、地域活性化の一助となるよう、全会員が一体となって連携を強めていこうではありませんか!!

事務局 記

## らくらく体操 (出前教室)

【広報記】

# 楽しく仲良く無理なく運動!!

## 戸頭婦人学級と 当クラブの連携で開催

今回の体操は、身体各部のストレッチからボールやラダーを利用してのリズミカルな動きを皆楽しんでいました。多数で声を掛け合い、お互い動きのコツを話し合い「デキター!」の歓声など子どもの頃に戻られた一時の様でした。先生からはぜひ家でできることは続けて下さいとアドバイスがありました。

### ※経過と今後

婦人学級では、公民館を拠点に健康、法律、生活関連などの分野の内容を、自主的に計画し、楽しく学んでいます。取手市内には公民館毎(6ヶ所)に婦人学級組織(8団体)があり、各学級毎に年間活動行事を計画し活動されています。当クラブの婦人学級との連携は平成26年11月の中央タウン婦人学級(カローリング開催が最初)で今回が5回目となりました。

各教室に当クラブの会員が数名在籍されており、幅広く活動に参加されていることが分かります。今後もさらに教室内容の充実を図り、各学級との輪を広げていきます。

- 日 時：平成28年5月19日(木) 10:00~11:30
- 会 場：戸頭公民館 講座室A
- 講 師：伝田 つるよ 先生





# ウォーキング教室

## 「あけぼの山のチューリップ」ウォーキング

— 近場の花いっぱい散歩！ — 《四季おりおりの楽しみ》

- 日 時：平成28年4月12日(火) 8:30～14:00
- コース：戸頭～あけぼの山農業公園(詳細下記)



見事な  
色取り取りの  
チューリップ



菜の花を  
播き分け  
堤防へ

**コース** 戸頭お休み処前 集合8:30→戸頭公園→(新大利根橋)→あけぼの山農業公園・東海寺・日本庭園・チューリップ畑→(新大利根橋)→戸頭神社→戸頭お休み処前 解散14:00

◆ インストラクター：岩瀬 博 ◆ 参加者：29名

◆ 天候の関係で開催日を2日早めて、4月12日に変更。天気は最高であけぼの山のチューリップは見頃でした。芝生公園での昼食、東海寺・日本庭園・チューリップのお花畑を90分の自由散策で楽しみました。帰路の利根川内堤防の真っ黄色な菜の花の帯は最盛期を過ぎたものの見事でした。 岩瀬インストラクター 記

## 「小さな鳥の博物館と守谷探鳥の道」ウォーキング



— 新緑・ウグイスの声・俳句も楽しみました —

- 日 時：平成28年5月3日(火) 8:30～14:30
- コース：戸頭～守谷各地～守谷駅(詳細下記)

俳句の  
紹介

ウグイスの 声また楽し 道歩き  
吹く風に 青葉若葉の 声を聞く  
新緑に ぼれ日射して 笑顔みる

Hさん Sさん Uさん Yさん



俳句の発表



探鳥の道



小さな鳥の博物館

**コース** 戸頭お休み処前 集合8:30→みずき野さくらの杜公園→小さな鳥の博物館→野外ステージ→(探鳥の道)→守谷沼→守谷駅前 解散14:30

◆ インストラクター：岩瀬 博 ◆ 参加者：31名

◆ 天気にも恵まれ新緑と鳥の声を聞きながらの楽しいウォーキングを満喫しました。加えて今回も探鳥の道から守谷沼の行程で俳句づくりを楽しみました。作品発表では力作揃いの中、思わず笑いを誘う作品もあり楽しいウォーキングに花を添えました。 広報 記



# グラウンドゴルフ教室

## 一緒に楽しみませんか

- 会場・開催日  
さくら荘：毎週月曜日及び第2・4水曜日  
戸頭公園 多目的広場：毎週金曜日及び第1・3・5水曜日
- 時間：9:30～11:30
- 指導員：萩山 賢三、岩瀬 博、瓜生 進也

『ヤッター』初めてのホールイン・ワン！グラウンドに歓声と“おめでとう”の音が響き渡ります。そう、グラウンドゴルフをこよなく愛し少々トウの経った青春を謳歌している私です。これから、当教室のPRを兼ね、楽しみと親睦の様子を皆様にご紹介いたします。

当教室は、皆様既にご承知のとおり、毎週、月・水・金曜日に練習を行い、各曜日とも30～40名の参加を得るなど賑やかに活動しています。この練習中において「ホールイン・ワン」達成者には、モチベーション向上とスキルアップにも資することを目的に、参加者の好意で購入した賞品を贈呈しています。また、春・秋季には日頃の練習の成果が披露出来る大会を開催、希望者による地域の大会への出場など、一層の親睦と技術の向上を深めるよう努めています。

更に、教室に参加している有志で“三木会”と名づけて設立したパークゴルフの会もあり、毎月第3木曜日に近隣のパークゴルフ場へ出掛け、プレーを楽しんでいます。一泊二泊の親睦旅行では観光、グラウンドゴルフ、温泉、宴席、2日目をパークゴルフのまさにフルコース。大満足の旅路に幹事に感謝しております。

現在、教室には3名のグラウンドゴルフ協会公認普及指導員が在籍しており、初心者にも判り易くルールやマナーの他、クラブスイングの基本動作についても懇切・丁寧な指導を実施しています。

他の教室に参加されている方も、ご近所ご友人を誘って是非体験されては如何ですか？皆様のご参加を心からお待ちしています。 グラウンドゴルフ教室 萩山指導員 記



萩山 賢三 指導員



萩山指導員手製の「ボールつかみ具」。大変立派にできております。グラウンドゴルフ愛の現れでしょう。

### グラウンドゴルフ 教室訪問報告

広報担当として教室に伺いゲームを体験させて頂いたり、広報用の取材など協力頂きました。戸頭公園、さくら荘とも参加者は平均35名前後で昨年を上回る状況で、元気にホール間の移動や「ナイスショット」のエールが飛び交う会場の熱気に圧倒されました。教室会員もクラブ発足以来の60名を超えうれしいことですが、ゲームの際の事故防止に最大の神経を使うとの指導員のご苦労を知りました。今回、萩山指導員から活況な教室活動の源泉を紹介頂きました。御礼申し上げます。以下、訪問時のスナップ写真を紹介させていただきます。大会運営や会場設定も工夫されており敬意を表させていただきます。 広報 記

#### 教室内大会風景 (平成28年4月1日(金)、戸頭公園にて)



50名を超える親睦大会。団体戦(各チーム上位個人成績採用)で開催。昼食後各賞発表。

#### 初心者指導



基本技術とゲーム技術の大切さはどんな競技でも共通です。さらにマナーはゴルフ同様需要。ゲーム実践での教授は効果ありとのこと。

#### さくら荘の林間コース



さくら荘の3ホールは難関の林間コース。左右の狭さだけでなく、ホール周辺の木の根やブッシュも大変な障害物です。でも「これがあるから楽しい！」とのプレーヤーの声がありました。なるほど攻略する楽しみがありますネ。

#### 戸頭公園打ち下ろしホール



戸頭公園会場の小山(忘れたい工事後)は、今、打ち下ろしコースの1つになっています。グラウンドゴルフ会場の打ち下ろしは他に無いでしょう。





## 取手市総合型3クラブ交流会

- 日 時：平成28年6月4日(土)  
9:00～14:00
- 会 場：取手緑地運動公園
- 主 催：取手市総合型スポーツクラブ連絡協議会
- 後 援：取手市教育委員会、取手市体育協会

### 河原に響く 歓声と唄声 …楽しい一日でした



6月4日(土)取手市の総合型地域スポーツクラブ連絡協議会(東部わいわい・セントラル・西部ふれあい)主催の交流会が利根川河川敷の緑地公園バーベキュー広場にて行われました。梅雨直前の抜けるような青空と涼しい川風の絶好の日よりで、約300人が大いに楽しく過ごしました。

この大会は今回で7回目でしたが、今までの種目別交流や運動会形式から趣向を変えて今回は競技性の少ない、賞品などなしの3団体混合での全員参加のゲーム等、楽しさを中心に行いました。内容は定番の『ボール送り』のほか、『輪投げ』ではヤンヤの喝采、昔を思い出しての『フォークダンス』『ジャンケンゲーム』、市民の歌・ふるさと等の『合唱』、焼きそば等の「バーベキューパーティ」等で、全員の『ジャンケンゲーム』では何と、当クラブ「とが基地」の西本悠駿君(ゆうまくん)5歳が大人尻目に勝ち抜き、ものおじもせず市長から賞品のワインを受けるなど、大物ぶりを見せました。実行委員会として活動された会員のご苦勞に感謝!! 武内実行委員 記



チームワークのボール送り



青春時代にもどってフォークダンス



ジャンケンゲーム優勝のゆうま君



前日の食材準備も台同で、バーベキュー大忙し!



まさに輪投げは  
三世代交流の  
「秘密兵器」でした。



### ※趣旨と経過

取手市総合型スポーツクラブ  
連絡協議会とは

協議会の趣旨は市内の総合型地域スポーツクラブの連携及び協力体制を図ることにより、地域スポーツの振興に寄与することです。

クラブ構成は、当「とりで西部ふれあいクラブ」の他、「取手東部わいわいクラブ」「取手セントラルクラブ」の3クラブで、事務局を市スポーツ生涯学習課に置き、平成22年4月にスタートしました。

主要行事は今回の「交流会」、市民スポーツの振興活動として「市民無料教室」開催、市体協フェスタでの「総合型PR活動」等です。その他、行政に対してスポーツ施設、放課後子どもクラブ等受託事業、その他関連事項についての意見具申等も協議会活動として実施しています。



## ゆるヨガ教室

さくら荘と一緒にヨガをしましょう。

絶好のロケーションも楽しんで下さい。

ゆるヨガ教室は2会場で開催しており、日時が合えば月4回参加することも可能です。

今回はさくら荘会場のご紹介です。さくら荘は茨城百景の一つ、岡堰に面した風光明媚な場所に位置しており、文字通り桜の名所です。足の便の事もあり、毎回10～12人の出席ですが、和室の大広間なのでまだ定員に余裕があります。ヨガといってもきつい流儀とゆるい流儀があるようですが、クラブで教えて頂いているのはゆったりした動作が多く、講師の福永先生も季節や出席者の年齢をみながら「ムリしないで」とアドバイスし、ムシ暑い日などは主として座ったままの時もあれば呼吸法中心の時もあります。また、月2回うち1回目には教室終了後、会場でお茶のみ会をやって時間のある人どうし先生もお誘いして3時過ぎまで残っておしゃべりしてコミュニケーションを深めています。

このようにまだスペースに余裕があるので月曜の午後、時間のあいている会員はお誘い合わせてぜひ参加されるようお待ちしております。 広報記



あずま屋内のお茶会。北側が小貝川、岡堰。筑波山も遠くに見えます。



前列右端が福永先生

- 会場：さくら荘 和室大広間
- 開催日：毎月 第1・3月曜日 13:30～14:30
- 指導員：福永 滋 先生



ゆったりと大広間

現在 さくら荘はゆるヨガの他、グラウンドゴルフ、太極拳の定例教室会場でもあります。ぜひ、お互いの教室参加を増やし、ご近所の方、ご友人へもクラブへのお誘いをお願い致します。

### ゆるヨガ 永山会場のご案内

- 会場：永山小コミュニティースペース
- 開催日：毎月 第2・4火曜日 14:30～15:30
- 指導員：佐藤 成美 先生

## らくらく体操教室

一緒に健康管理しませんか！

※参考資料：体操ハンドブック



らくらく体操 指導員 伝田 つるよ

- 開催日：毎月 第2・4土曜日 10:30～12:00
- 会場：戸頭公民館

各種メニューと 楽しいトーク！

### 指・手・ひじを鍛えよう！ イスに座って！

1 ひじを曲げて胸の前で手のひらをグーにする。ひじを伸ばして手のひらをパーにする。指先に力を入れてグーパーを何回かくりかえす。



2 ひじを真っすぐに伸ばし、手を広げて手首を何回か内側外側にゆっくり回す。



3 胸の前で両手を組合せ、手の甲を交互に、上下になるよう手首をひねる。



①②③共に号令をかけながら行う。らくらく体操教室で行っています。見に来てください。



## 「太陽のひろば」【広報記】



- 日 時：平成28年6月5日(日)  
13:00～16:30
- 会 場：取手グリーンスポーツセンター
- 主 催：太陽のひろば実行委員会



今回、昨年に引き続き当クラブからカローリング指導として2名が参加しました。2レーンを設定して各々、ゲーム形式で楽しみました。昨年はオープニングで太極拳も参加しています。今後も要請があれば協力していきます。

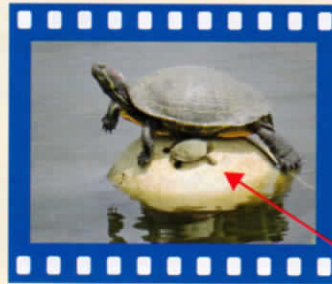
### ※趣旨と経過

『太陽のひろば』は、年1度、障がいをもった人たちが集まって、レクリエーションをとおして交流し、友達をみつけたり楽しんだりする場です。今回は20回目となりボウリング・ストライクアウト・カローリングなど11のゲームが開催されました。

「NPO法人たんぼぼ」「とりで障害者協働支援ネットワーク」が共催し、取手市・取手市教育委員会・社会福祉協議会が後援しています。

## 掲 示 板

### 投稿写真 守谷沼の亀…よく見たら



守谷沼

子亀はどうやって…

平成28年5月3日の「守谷探鳥の道ウォーキング」の際、守谷沼水面上の突起に親子の亀が休んでいました。ほほえましく見ていましたが、そのうち、子亀はどのように登ったのか不思議に思いました。

方法として以下の3通りかと考えました

- ① 子亀が自力で登る。
- ② 親が助ける。
- ③ 水面が上下し、取り残された。

皆さんはどう思われますか。



### 会報編集担当からのお願い

いつも会報をご覧頂きありがとうございます。今後とも仲間づくりや活動紹介のツールとなるよう紙面づくりに心掛けていきます。会報紙面へのご意見・ご提案または紹介・呼びかけ・楽しい記事などご相談下さい。



連絡先：090-3333-6728 松岡

## 総合型地域スポーツクラブとしての活動

### 進化をつづけるとりで西部ふれあいクラブ!!



理事長  
上江洲 朝彦

NPO法人とりで西部ふれあいクラブが今年4月で10年目を迎えました。

スポーツを通じて地域活動に参加することにより、地域の様々な人との繋がりが出来、日常生活に安心感・充実感をも与えていると思います。各教室の指導員、スタッフが、会員の満足度を高めるため活動内容に創意工夫をこらし、ますます充実した活動になっています。

これまでクラブ運営に大きく財政面で支えてくれたTOTO助成制度活用も今年度で最終段階となります。来年度以降、皆さんからいただいた会費でクラブ運営していかなければなりません。自立するためにいろいろな角度から精査し検討を重ねています。行政との連携を深め当クラブが得意とする住民主体の運動を通して通所型介護サービス事業参画も検討していきます。時間を共有し、会員同志が自発的に助け合う相互扶助の精神を大切にしていきたいです。

そして、クラブハウス設置、活動拠点の安定的確保、指導員確保などの課題にこれからも積極的に取り組み、会員の皆さまが明るく、元気にスポーツを楽しみ、地域住民から誇れるクラブになれるよう努めていきます。





# NPO法人とりで西部ふれあいクラブ 定例教室のご案内

見学・体験ができます  
指導員に声を掛けて下さい

お問い合わせ先 ☎ 090-6489-0468 (中根)  
(代表) ☎ 090-3333-6728 (松岡)



教室名	活動内容
グラウンドゴルフ	毎週月曜日 及び 第2・4水曜日：さくら荘 毎週金曜日 及び 第1・3・5水曜日：戸頭公園多目的広場 ☎ 090-5992-7215 瓜生(うりう)
らくらく体操	第2・4土曜日：戸頭公民館 ☎ 080-2137-7805 武内
バドミントン	毎週土曜日：高井小体育館 ☎ 090-4395-5148 うゑず
パドルテニス	毎週火曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-1665-6422 福むら
太極拳	第1・3土曜日：さくら荘 第2・4土曜日：戸頭公民館 ☎ 090-4096-8158 大平
ラージボール卓球	毎週土曜日：戸頭小体育館 ☎ 090-7827-3452 横倉
総合スポーツ *とが基地* トランポリン・基礎体力づくり・ ダブルタッチ(2本なわ鼓)	第1・3土曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-6489-0468 中根
ゆるヨガ	第1・3月曜日：さくら荘又は永山小コミュニティースペース ☎ 080-1059-9205 おぎ原(さくら荘担当) 第2・4火曜日：永山小コミュニティースペース ☎ 090-6489-0468 中根
ウォーキング	春季・秋季に郷土の自然や史跡・寺社など無理のないコースを 年間4~5回歩きます。 ☎ 090-3347-4659 岩瀬
カローリング	第1・3水曜日：新取手自治会館 ☎ 090-8582-9108 家野(新取手担当) 第1・3土曜日：戸頭小体育館 ☎ 090-3333-6728 松岡(戸頭担当)
ゴールテンキッズ マット・トランポリン・鉄棒 おにごっこ他	毎週金曜日：旧戸頭西小体育館 ①年中~小2「ホップ」 15:30~17:00 ②小3~小6「ステップ」 17:00~19:00 ☎ 090-6489-0468 中根
トランポリン	毎週日曜日：永山小体育館 ①日曜トランポリン 16:30~18:00 ☎ 090-6489-0468 中根 ②ステップアップトランポリン 18:00~19:00 ☎ 090-8725-7952 松崎
音楽ケア体操	第2・4木曜日：永山コミュニティースペース ☎ 080-2137-7805 武内

### 会費について

◆一般の年会費  
(4月1日入会が基本です)  
・大人(高校生以上) 6,000円(保険料含む)  
・こども(小、中学生) 3,600円(保険料含む)

年度途中入会の場合  
会費算定は「月割り相当額×残月数+保険料」となります。

注.  
1) 月割り額計算  
(例：大人の場合)  
6,000円/12ヶ月=500円/月  
2) 保険料  
大人800円、こども500円

ファミリー会員特典  
1 家族の3人目から年会費より1,000円を減額します。  
(但し、途中加入は対象外)

ビジター会員  
1回(1日)の参加料は、  
大人300円、こども200円。

特別教室

