



# クラブ会報 ふれあい

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 とりで西部ふれあいクラブ  
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/>

## 音楽ケア体操 (開始)



ポイントを説明する伝田先生

うちわをつかってリズム良く



はじめはゆっくりと



身体全体で

懐かしい歌、好きな歌に合わせて楽しみながら身体を動かす「月音楽ケア体操」はじめませんか

歌詞の例

- ♪ うさぎとかめ
- ♪ 涙そうそう
- ♪ たきび
- ♪ 恋のフーガ
- ♪ 線路は続くよどこまでも など

- 日程：2月25日(木)、3月10日(木)  
4月以降は別途設定となります。
- 時間：10:00~11:30 ● 会場：永山小コミュニティスペース
- 参加費：クラブ会員200円、一般参加者400円
- 連絡先：武内 080-2137-7805

この体操は懐かしい歌、好きな歌に合わせて楽しみながら身体を動かす新しい運動で、らくらく体操の伝田先生により、認知症予防の為に「音楽ケア体操」としてはじまりました。この体操のモットーは『頭スッキリ』『心さわやか』『身体しなやか』の三位一体により、楽しみながら身体機能を維持しつつ、認知症を予防するもので、初回を昨年の12月10日(木)、次いで1月14日(木)に開催しました。使用する歌は「うさぎとかめ」や「涙そうそう」など、だれでも知っている曲と先生の動きに合わせてリズムカルに体を動かしていきます。なかには頭の体操も兼ねた少し複雑な動きもあり、「むずかしい」「ついていけない」などの声に笑いがこぼれる場面も見られましたが、伝田先生の巧みなリードにより、楽しい時間を過ごしました。

今後、上記の日程で開催いたしますので、会員をはじめとして口コミ等によりふるって参加をつるようご協力ください。 広報 記

### 会員から頂いた「総合型地域スポーツクラブ」PRのキャッチコピー紹介

★地域の絆 みんなで育てる 総合型地域スポーツクラブで! S・U  
★スポーツするなら今でしょ! 「総合型地域スポーツクラブ」でしょ T・O  
スポーツを介して人を知り、お互いの個性を尊重し、それが地域のコミュニケーション向上につながるでしょう。ご家族・ご友人をクラブへお誘いください。そして貴方は他の教室への参加も!!







石井リンゴ園での集合写真



花貫溪谷



袋田の滝展望台へのトンネル



袋田の滝

**コース** スタート7:30 新取手 → 谷和原IC → 那珂IC → リンゴ園 (リンゴ狩り) → 袋田の滝 → 花貫溪谷 → 高萩IC → 谷和原IC **帰着18:00解散**



- ◆インストラクター：岩瀬 博 ◆参加者：48名
- ◆天気にも恵まれ、採りたてのリンゴを頂き、絶景の袋田の滝、花貫溪谷をウォーキング、御土産もドッサリの楽しいバスウォーキングでした。

広報記

## グラウンドゴルフ教室

平成27年12月4日(金) 9:00~12:00

戸頭公園 多目的広場 50人参加



## 教室内交流大会

多数の参加を頂き楽しく開催。  
好プレーも続出!

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなった12月4日(金)、グラウンドゴルフ教室の交流大会が戸頭公園多目的広場で開催されました。当日は、北風が強くなるとのことでしたが、それほどのことは無く好天に恵まれました。

今回の大会は個人の成績ではなく、会員相互の交流とマナーの向上を目的として、5人1組のチーム戦としました。それでもプレー中にはホールインワンが出るたびに、あちこち歓声が上がって楽しい大会となりました。

参加者も交流大会では過去最多の50人にのぼり、目的としていた会員相互の交流も図られ大変意義のあるものでした。グラウンドG教室 瓜生 記



グラウンドゴルフ教室交流大会



## バドミントン教室

### 第5回 バドミントン技術講習会開催

- 日時：平成27年11月28日(土) 10:00~12:00
- 会場：高井小学校体育館 ●講師：岡安先生

今回で5回目となる技術講習会。岡安講師（外部から招聘のバドミントン技術指導者）による講習会は3回目となりました。3回目ということもありハイレベルな講習となりました。

今回は各種のスライスショットとコート半面を利用したのシングルゲームに挑戦しました。今回も参加者に好評で苦戦した子、吸収できた子もいましたがバドミントンの技術の幅が広がったようです。次回も楽しみです。 バドミントン教室 加藤 記



今回のテーマはスライスショット!



## お楽しみ会開催

子供たちも負けずにがんばりました



- 日時：平成27年12月19日(土) 10:00~12:30
- 会場：高井小学校体育館
- 参加者：大人11名、子供8名

今回のお楽しみ会は、「バドミントンゲーム&クイズ」と「ビンゴ」のダブルで楽しみました。バドミントン教室は半分が子供なのでルールを工夫しました。

ビンゴは100円相当の景品持ち寄りです。1位から好きなものを取っていくルールで盛り上がりました。

来年も企画出来れば経費・時間の面で工夫して行いたいと思います。 バドミントン教室 加藤 記



高得点の書いてある紙が入った筒をサーブで狙い打つゲーム  
(どの筒に何が書いてあるか)  
みんなはわからない

## ラージボール卓球教室

### 納会

- 日時：平成27年12月26日(土)  
戸頭小学校体育館で午前練習後  
12:00~14:00
- 会場：サイゼリア ●参加者：15名



毎年納会はいつもの店でゆっくり食事と自由トーク。すっかり定着しました。ラージボール卓球は、複数教室参加会員が多いのが特徴。そしてとにかく練習が熱心です。

納会のこの日は恒例の抽選会とビンゴで盛り上がりました。 広報 記

練習も好き!  
おしゃべりも好き!



## パドルテニス教室

- 日時：毎週火曜日 19:00~21:00
- 会場：旧戸頭西小体育館



子供たちから元気をもらってます



今日12月22日(火)は子供が3人そろいました。毎回、練習のはじめと終わりには子供たちから大きな声であいさつがあります。寒い体育館が急に明るくなります。今日はクリスマスプレゼント!喜んでくれました。 広報 記



# トランポリン教室

## クリスマス会



- 日時：平成27年12月20日(日) 18:30~20:30
- 会場：華屋与兵衛 ●参加者：大人11名、子供8名



12月20日(日)、華屋与兵衛にてクリスマス会を行いました。

ビンゴで景品を当て、今後のトランポリンの目標を語り、「洗濯ばさみタワーゲーム」でグループで高さを競い合ったりしました。思った以上に盛り上がりました。みんな好きなメニューを注文し子どもは半額なものが多いので、色々なものを注文でき満足そうでした。計画して買い物して実行して下さった遠藤さんに感謝♥そして、松崎先生にももちろん感謝♥

中根指導員 記

洗濯ばさみタワーゲーム



# ゴールデンキッズ教室 (ホップクラス)

## 教室&クリスマス会

- 日時：平成27年12月18日(金) 15:30~17:00
- 会場：旧戸頭西小体育館 ●参加者：8名

いつもやっている内容にお菓子をかけて、競ったり探したり楽しみました。お菓子が貰えるとなると火事場の馬鹿力がでるようで凄い競り合いになりました！運動だけで競うと片寄りがあるので宝探しに紙飛行機飛ばしなど工夫してみました。「サンタとトナカイ」競争では、サンタは脚をきたえ、トナカイは腹筋を楽しく鍛えられたようです。(笑)

中根指導員 記





### 太極拳教室

### 健康づくりと仲間づくりの基に

### 教室 忘年会

- 日時：平成27年12月19日(土) 12:00～15:00
- 会場：さくら荘大広間

本年も定例教室は2会場で活動してきましたが、納会となる忘年会はさくら荘に一同に会し先生の模範演技、マジック、カラオケ、フォークダンスを盛り込んで楽しさ満載の忘年会となりました。昔懐かしいフォークダンスを今回取り入れてみました。飛び跳ねるジェンカはハアハア息切れし、若いつもりでも身体は正直でした。マイムマイムとオクラホマは楽しめました。いい思い出が又一つ増えました。なお、本席でクラブの立上げからご尽力頂き、昨年6月に逝去された大塚さん宅の「カボス」を濱田さんのお世話で皆で頂き大塚さんを偲ぶ事ができました。

太極拳教室 大平 記



山本さんのマジック



懐かしいフォークダンス

平成27年10月31日(土) 有志会員が参加した交流大会  
(主催：取手市武術太極拳連盟 会場：グリスポ)



練習の成果です (32式扇)

平成28年1月20日(水) 教室会員の演武  
(クラブ新春懇親会 会場：あけぼの荘)



剣と扇の演武

### 体協フェスティバルに出展

- 日時：平成27年10月12日(月) 9:00～15:00
- 会場：取手緑地運動公園 ●主催：取手市体育協会



体協本部前 (開会式)

このフェスティバルは、「一市民スポーツ」をスローガンとして、取手市体育協会が主催するもので、誰でも参加できる「体力測定」「種目体験」コーナーなど、20種目以上が実施され、3,000名以上の家族連れの参加がありました。当クラブは所属する取手市総合型3クラブ連絡協議会の総合型クラブPR活動として、パネル展示及び家族連れ集客の為の「子供ミニランド」(マット遊びとスーパーボールすくい)コーナーを設けパンフレット配布を実施しました。なお、当コーナーへは約250名が来場しました。

広報 記



パネル展示によるクラブ紹介



準備体操



「子供ミニランド」(入口)



「子供ミニランド」(トンネル)



子供ミニランド (スーパーボールすくい)



# 平成28年 新春懇親会

●日時：平成28年1月20日(水) 12:00～15:30  
●会場：あけぼの荘 大広間 ●参加者：81名

準備・運営・出演・出展、すてきな景品提供など  
皆さまのご協力ありがとうございました。

楽しい新春懇親会となりました。

本年も皆さんとクラブにとって幸多き年となる  
でしょう。 事務局 記



伝田指導員による音楽ケア体操



同会の瓜生さん



上江洲理事長



来賓の野口副市長

## 太極拳教室の演武



32式扇・剣の発表



宮本・小村講師の  
模範演武

## 山本さんの マジックショー



時間切れて  
歌えなかった方  
ゴメンナサイ!



カラオケ司会  
指南役の中久木さん

## 恒例! ビンゴ大会



会員提供の景品

## 「抹茶」のおもてなし



荻原さん・百瀬さん・杉藤さん

## 会員の文化作品展示



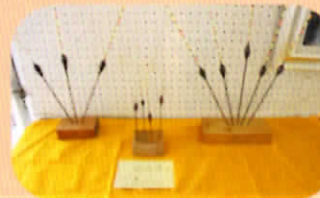
柴山さんのちぎり絵  
山内さんの手芸



酒井さん・松岡さんの写真



沼達さんの油絵



萩山さんの  
手造り「うき」



太田さんの陶芸



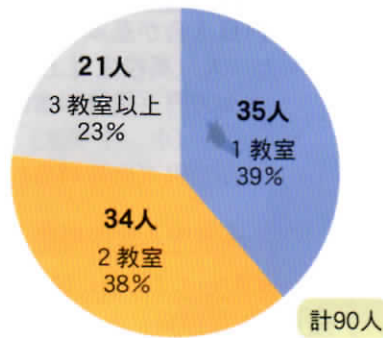


## 2015.10 会員アンケートから — 事務局報告 —

昨年9～10月に今後のクラブ事業に向けての意見交換の場として実施頂いた「教室ミーティング」並びに「アンケート」についてはご協力ありがとうございました。アンケートは90人の方に回答を頂きました。ご意見・要望等につきましては今後の事業運営に活用させていただきます。本紙では下記2項につきご報告いたします。

約6割の会員が2種目以上の教室に参加されています

グラフ1 参加されている教室数

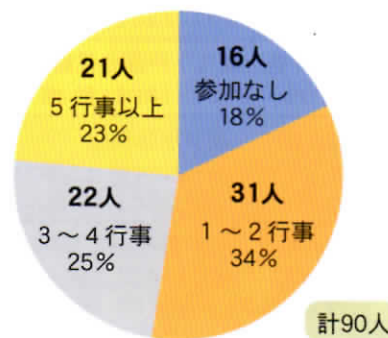


【対象教室】

- ・グラウンドG
- ・らくらく体操
- ・バドミントン
- ・パドルテニス
- ・太極拳
- ・ラージ卓球
- ・とが基地
- ・ゆるヨガ
- ・ウォーキング
- ・カローリング

今後とも参加しやすい行事運営に向け取り組んでいきます

グラフ2 参加された行事数



【対象行事】

- ・新年会
- ・バーベキュー
- ・スポーツフェスタ
- ・バスウォーク
- ・1泊旅行
- ・パークゴルフ
- ・ボーリング
- ・総合型3クラブ運動会

「グラフ1」は当クラブ定例教室10種目に各会員がいくつの種目に参加されているかを表したものです。一定の参加利用が見られますが、開催時間の重複、会場が遠い等の課題があります。又「グラフ2」は教室間の交流を目的とした全体行事への参加状況です。積極参加の方がいる一方、未参加の方もみられます。要望事項等を頂いており今後とも参加しやすい企画・運営に向け取り組んでいきます。引き続き会員の皆様のご支援をお願いいたします。

## 救命講習受講報告

### いざという時のために応急手当と技術の習得を

- 日時：平成27年11月17日(火) 13:30～14:30 5名  
平成27年11月24日(火) 13:30～14:30 4名
- 会場：旧戸頭西小体育館(戸頭消防署が改築中の為)
- 主催：戸頭消防署 ● 種別：救命入門コース
- 内容：①心臓マッサージ ②気道確保  
③人工呼吸 ④AEDの「取り扱い」



救命講習 受講者数(名)	年度	H23	H24	H25	H26	H27
	受講者数	25	19	20	9	9

## 総合型地域スポーツクラブとしての活動

### クラブはスポーツの場であり、 社交の場です!!



理事長  
上江洲 朝彦

「豊かなスポーツライフ、豊かな地域社会の実現」をめざして、総合型地域スポーツクラブが生まれました。豊かなスポーツライフとは、生活の中でスポーツを「する」、「みる」、「支える」、そして「楽しむ」ことです。豊かな地域とは、住民同士が交流する地域、安心して暮らせる地域、高齢者が生きがいをもてる地域、子どもたちがいきいきと育つ地域をみんなで考え実現していくものです。

とりで西部ふれあいクラブは、今年で設立10年目を迎えますが、余暇時間の有効活用、親子や家族の交流、世代間交流の促進、子どもの体力づくり等、各教室の活動を通して地域との一体感や活力を生み出していると思います。

クラブはスポーツの場であり、社交の場です。居心地の良さはクラブの誇りとなり、時間を共有する喜びがここ(教室)にあります。

体調がすぐれないにも係わらず、自然に足が向き、みなさんと談笑し、そしておもむろに帰る。ここ(教室)には、誰でも温かく迎える雰囲気があり仲間意識の充実感が味わえる…そういう教室(クラブ)であって欲しいし、とりで西部ふれあいクラブの存在感があると思います。

最後に、全国総合型地域スポーツクラブのキャッチコピーを改めて紹介します。

**“動かせれ、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ”**





# 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：さくら荘 毎2・4週水曜日：グリーンスポーツセンター 毎週金曜日 及び 第1・3・5週水曜日：戸頭公園 ☎ 090-5992-7215 瓜生(うりう)
らくらく体操	第2・4週土曜日：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 上江洲(うえず) ☎ 090-3526-9001 加藤
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 ☎ 090-3333-6728 松岡
太極拳	第1・3週土曜日：さくら荘9:30~11:00 高井小体育館9:00~10:15 第2・4週土曜日：戸頭公民館9:00~10:15 ☎ 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・基礎体カづくり・ ダブルダッチ(2本なわ鼓)	第1・3週土曜日：旧戸頭西小体育館 9:00~10:30 毎週日曜日：永山小体育館(トランポリンのみ) 16:30~18:00 ☎ 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 13:30~14:30 第2・4火曜日：永山小コミュニティースペース 14:30~15:30 ☎ 090-6489-0468 中根 ☎ 080-1059-9205 おぎ原(さくら荘担当)
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 ☎ 080-3157-8377 高沢
カローリング	第1・3週土曜日：戸頭小体育館 9:00~10:00 第1・3週水曜日：新取手自治会館 13:30~15:30 ☎ 090-8582-9108 家野(新取手担当) ☎ 090-3333-6728 松岡
特別教室 ゴールデンキッズ	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 定員各10名 各3,000円/月 ②小3~小6「ステップ」 17:00~19:00 ☎ 090-6489-0468 中根
特別教室 トランポリン	毎週日曜日：永山小体育館 18:00~19:00 定員10名 750円/回(1コース6回) ☎ 090-8725-7952 松崎

### 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。

