



# ふれあい

2019年3月25日発行 第20号

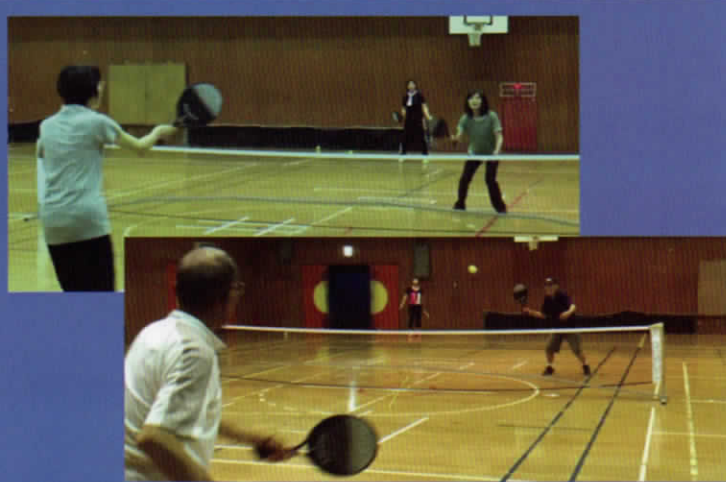
スポーツを核に皆が集い  
豊かな地域コミュニティをつくりましょう

目次(教室・行事内容)

● グラウンドゴルフ	p2
● バドミントン	p3
● ラージボール卓球	p4
● ゆるヨガ	p5
● カローリング	p6
● ウォーキング	p7
● ゴールデンキッズ	p8
● いろいろ球技	p9
● スポーツフェスティバル	p10
● パス研修	p11
● 新年会	p12
● 総合型連絡協議会交流会	p13
● グラウンドゴルフ大会記録	p14



取手アート作品巡りウォーキング(2019.1.15)ではたくさんの素敵な作品を楽しみました。写真は取手駅東口ロータリーの「花河図」と題した作品。



硬式テニスのプレースタイルに近く、程良い運動量のパドルテニス。ぜひ一緒に楽しみましょう。



しばし見とれてしまいます。武術太極拳演武！  
スポーツフェスタ 旧戸頭西小体育館 2018.7.7



▲ らくらく体操定例教室(傳田指導員)

戸頭女性学級らくらく体操出前教室(傳田指導員)2018.11.15 ▼



文部科学省・  
取手市教育委員会  
推進事業

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



スポーツ振興くじ助成事



# グラウンドゴルフ教室



当教室総勢60名でクラブ最大の人員を保持し、男女の割合は2/3が女性で、年齢構成は70歳後半が約80%強と最も多い中、80才代の方も元気に活躍をされています。活動内容は、外部活動と週3回の内部活動及びその他の活動に分けられます。

## ◆ マナー&ルール講習会を開催 ◆



2018. 6. 22(金) 9:00 ~ 9:50  
戸頭公園 多目的広場  
講師: 萩山 賢三、瓜生 進也 (3級普及指導員)

年に一度は初心に戻り、認識を再確認することを目的に毎年開始しているものです。今回は、特にホールポスト廻りの対処方法並びにO・B球及び誤打数した場合の処理等を中心にした講習内容でした。また、質疑応答についても経験に基づいた具体的なものが多く大変有意義な講習会でした。

## ◆ 7月の教室内交流大会開催 ◆



2018. 7. 20(金)  
戸頭公園多目的広場

本大会は、親睦とマナー&ルールの再認識を目的に、初夏と晩秋の年2回開催されているものです。初回、今年は過去に例のない猛暑のなかとなりましたが、日頃の練習成果を如何なく発揮し、意気投合の中でプレーが出来ました。大会終了後は木陰にビニールシート等に車座となり弁当を食しながら歓談し、大変楽しい一時を過ごすことができました。

大会成績 → 14頁

## ◆ 茨城県高齢者はつつ百人委員会主催 ◆ 県南地区大会に参加 ◆



2018. 10. 2(火)  
つくば市荃崎運動公園多目的多目広場  
大会参加者 430名(34団体)、 当クラブ23名参加

大会は大型台風24号で開催が危ぶまれましたが当日は秋晴れの好天に恵まれ、我がクラブからも、男性12名、女性11名の精鋭が参加し、日頃の練習の成果を如何なく発揮し、女性の部で前田さんが第20位に入賞いたしました。なお、本大会は本部の尽力により、交通手段が個人の車両からレンタルバスをチャーターして頂き、参加者一同深く感謝申し上げます。

◆ 一泊研修旅行 ◆ 2018.10.10(水)~11(木) 九十九理(太陽の里)

◆ 10月の教室内交流大会開催 ◆ 2018.10.26(金) 44名参加

大会成績 → 14頁

◆ 取手市市民大会に参加 ◆ 2018. 11. 10(土) 17名参加(大会参加者154名)

## ◆ 戸頭公園多目的広場の里親活動 ◆

戸頭公園多目的広場は、日頃からジョギングやバーベキューなど近隣住民の憩いの場として親まれています。そこで、里親活動の中の美化運動の一環として月6回程度の清掃を実施しています。





# バドミントン教室報告

2018.11.17(土)高井小体育館  
10:00 ~ 12:00

## 岡安講師の技術講習会



日頃の練習成果を試すのが楽しみになった技術講習会です。  
ていねいで分かりやすい指導方法で更にステップアップするぞ!!



前列左から3人目が岡安講師

## 12/22(土) 恒例のお楽しみ会

カローリング競技とプレゼント交換で大盛り上がり、楽しい1日でした。ちなみにカローリング対戦チーム名は、「スプラトゥーン」「ベイまっくす」「ヤダ〜ン」「ユーゴン」の4チームで「ユーゴン」チームが栄冠に輝きました。







# ラージボール卓球

ラージボール卓球は、2018年4月から水曜日の旧戸頭西小体育館での教室が加わり、毎週2回の教室開催となりました。また、旧戸頭西小体育館は当クラブの「いろいろ球技教室」(小学生対象)の会場であり、同教室のラージボール卓球活動日は用具が共用でき有効に活用しています。

ラージボール卓球の参加者は、土曜日が20人前後、水曜日が10人前後です。両会場とも卓球台その他、用具類は十分用意されていますので、他教室の会員の皆さんもぜひ参加をお願いします。



連絡先 横倉 ☎ 090-7827-3452  
松岡 ☎ 090-3333-6728



**定例教室は以下の2会場です。見学・体験もできます**

会場 戸頭小学校体育館  
開催日 毎週 土曜日 9:30 ~ 12:00



会場 旧戸頭西小体育館  
開催日 毎月 毎月水曜日 13:30 ~ 16:00



初心者用に卓球マシンを設置しました。





防球フェンスは教室会員で手作りしました。





「いろいろ球技教室」(小学生対象)のラージボール卓球活動日の様子です。かわいいですネ 「サーー!」

### ラージボール卓球の特徴

- ボール
 

	40 mm		44 mm
硬式		ラージ	
2.7g		2.20~2.40g	
- ネットの高さ
 

硬式	ラージ
15.25cm	17.25cm
- ラージでは裏ソフトラバーは使えません
 

× 裏ソフトラバー	○ 表ソフトラバー
	



# 永山小コミュニティースペース会場 第2・4火月曜 14:30~15:30



## ゆるヨガ教室のご案内

◆ 誰でも年を重ねる事で身体の筋肉や関節が、硬くなったりこわばってきます。足を上げたつもりが思わぬ所でつまづく事も多々あります。ヨガはそれらの悩みの解消に役立つと思います。

◆ ヨガはゆるやかな動きですし、加わえて呼吸法も行います。何気なくしている呼吸も動きの中に取り入れると身体の柔軟性が増したり、機能が高まるように感じます。

◆ 教室は「あけぼの」「永山」両会場で各々月2回(計4回)で、体力、体調に合わせて指導して頂けますし、自分の身体の調子も知ることができます。なお、「あけぼの」会場では月1回練習後、お茶会でコミュニケーションを深めています。両会場ともぜひ体験に来てください。



### 会場案内地図



15頁

ゆるヨガ教室スタッフ 萩原 記



## あけぼの教室 第1・3月曜 10:00~11:00





会員の  
皆さんへ



● こんにちは、カーリング女子の世界大会での活躍や、「そだネー」や「もぐもぐタイム」など愛らしい表現が話題となり、簡単にできるカローリングをやりたい人が増えてきました。  
お友達にぜひ声をかけてみてください。



また、出前体験会や親睦大会の開催も指導員が出向き応援します。  
サークル活動団体や子供会などへ 宣伝をお願いします。

**定例教室は以下の2会場です。見学・体験もできます**

会場 新取手自治会館  
開催日 毎月 第1水曜日、第3水曜日  
13:30 ~ 15:30  
連絡先 家野 ☎ 090-8582-9108

会場 戸頭小体育館、旧戸頭西小体育館  
開催日 毎月 第1. 3. 5土曜日  
8:45 ~ 10:15  
連絡先 松岡 ☎ 090-3333-6728



### お知らせ

3月9日の高須公民館で開催した高須地区住民健康イベントでカローリングとらくらく体操の出前教室を開催しました。  
クラブからは、中根マネージャー、伝田体操指導員、家野・松岡カローリング指導員が出向き、大変楽しんで頂きました。





# ウォーキング教室報告 「歩く習慣つくりをしましょう!」をスローガンに開催しました

◆今年度は当クラブ会員のご家族である武村さんにサポートして頂き、2月までに8回のウォーキングをすることができました。武村さんに感謝すると共に、私たちのスローガンとした「歩く習慣つくりをしましょう!」を実践しさらにステップアップをしていきましょう。

## 第1回 戸頭西コース

2018.4.16(火)  
10:00~12:00



戸頭駅 ~ カラーロード ~ 戸頭公園 ~ 旧西小 ~ 戸頭公民館 ~ 戸頭駅

## 第2回 戸頭南コース

2018.5.18(火)  
10:00~12:00



戸頭駅 ~ カラーロード ~ 宮の前ふれあい公園 ~ 戸頭小 ~ 東保育所 ~ 戸頭駅

## 第3回 戸頭東延長コース

2018.6.19(火)  
10:00~12:00



ゆめみ野駅 ~ 高井城跡 ~ さくら荘 ~ ゆめみ野公園 ~ ゆめみ野駅

## 第4回 戸頭東コース

2018.9.18(火)  
10:00~12:00



戸頭駅 ~ ふれあい道路 ~ 大和運輸 ~ グリスポ体育館 ~ ゆめみ野駅

## 第5回 北コース(守谷方面)

2018.10.16(火)  
10:00~12:00



戸頭駅 ~ さくらの杜公園 ~ 守谷中央公園 ~ 郷州小 ~ 守谷駅

## 第6回 北延長コース

2018.12.16(火)  
10:00~12:00



南守谷駅 ~ けやき台 ~ 西友 ~ J本田 ~ イオンタウン ~ 守谷駅

## 第7回 取手アート作品巡りコース

2019.1.16(火)  
10:00~12:00



関鉄取手駅 ~ 駅周辺のアート作品巡り ~ 八坂神社 ~ 取手駅

## 第8回 取手ひなまつり巡りコース

2019.2.26(火)  
10:00 ~ 12:00



関鉄取手駅 ~ 駅周辺ひなまつり見学 ~ 長禅寺 ~ 取手駅



# ゴールデンキッズ



**運動する楽しさの体験と身体づくりを！**



中根 美代子 指導員

篠崎 光恵 指導員



マット・トランポリン・鉄棒などで体幹を鍛え、スポーツ鬼ごっこなども取り入れて、運動する楽しさを体験することで、様々なスポーツへスムーズに移行できる体づくりを目指して特別教室を2014年12月から始めました。

ホップクラスでは、「自分の体重を腕で支える」又は「体をぶら下げること」が出来るように様々なスタイルで体験させると、自ら自由時間にトライする姿が あちこちで見られるようになりました。篠崎先生とふたりでできなかった子が出来るようになる姿に感動しています。



公園で群れをなして遊ぶ姿が見られなくなっている時代です。鬼ごっこなどは本当は自然発生するものですが.....この教室では、指導する時間もありますが子ども本来の自発性を促すようにしています。運動を楽しくはもちろんです、自ら発言し友だちとディスカッション出来る雰囲気大切にしています。



# いろいろ球技 特別教室



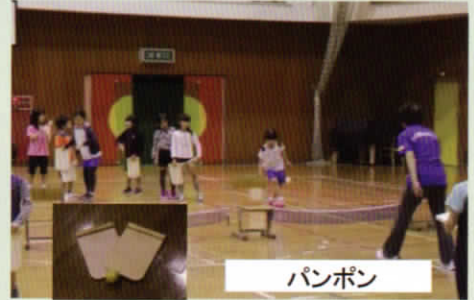
## 好きな球技が見つかるキッカケづくり — 遊びながら好きになる —



卓球



ドッジボール



パンポン

パンポンは日立市発祥。簡単な用具なので企業の昼休みなどで親しまれています。



バスケットボール



パドルテニス



高学年の号令で準備体操

### ※趣旨と経過

この教室の目的は複数の球技をある程度経験し自分に合った種目を探したり、広く応用できる身体能力を高める手がかりとするものですが、体格の変化(伸長、体重、筋力、柔軟性等)が著しいジュニア期のスポーツは焦らずじっくり楽しみながらケガなく、複数の種目を繰り返し体験することで将来の手がかりが見えてくるものと思います。

私も参加者の成長を楽しみながら指導していきます。

福邑 絹子 指導員記



# 第13回 スポーツフェスティバル

健康・笑顔・夢あふれる地域のスポーツ祭開

- ◆開催日時 2018. 7. 7 (土) 9:30~14:00
- ◆会場 旧戸頭西小学校 (体育館・グラウンド・元気サロン)
- ◆協力出店 ・まるやま千栄堂 ・小川製菓
- ◆後援 取手市教育委員会
- ◆来場者 190名(一般100名、会員90名)

今回13回目となる本イベントは、地元の施設活用として旧戸頭西小学校(廃校)を会場として4回目の開催となりました。元気よく子供たちが会場入りし、親子、三世代での参加もあり、学校が活きました。全12種目のスタンプラリーでの種目紹介となりました。

また、地元商店のまるやま千栄堂、小川製菓の出店協力を頂き、取手市健康づくり推進課からの健康相談コーナーもお願いし有意義なイベントとなりました。

実行委員会



《パドルテニス体験》



《パドルテニス体験》



《太極拳教室の演武》



《小村指導員の演武》



《ゆるヨガ体験》



《ららく体操体験》



《戸頭FC指導によるサッカーキックターゲット》  
戸頭FCは毎週土曜午前を定例日として活動中です



《グラウンドゴルフ体験》



健康づくり推進課





# 2018. 11. 1(木) 8:00~17:00 東海村研修会

## 行程

8:00 新取手ツタヤ駐車場 → 8:30 谷和原IC → 9:45 ひたちなかIC → 10:30 - 11:30 村松山虚空蔵堂・大神宮  
 → 11:50-13:00 (昼食) 道の駅日立おさかなセンター → 13:30-14:30 原子力科学館 → 15:00 ひたちなかIC → 17:00 新取手帰着



総勢46名、取手市所有のバス利用による研修を開催しました。史跡については初めて訪れた方も多く、観光協会のガイドさんのお世話になり、又原子力科学館では放射線医療に関する質問が多くあり、熱心な研修となりました。終日天気にも恵まれ、海鮮お屋にも満足し、古代と最先端の時空を超えた勉強ができ、有意義な一日となりました。

### 村松山虚空蔵堂



### 大神宮



ガイドさんの説明でもあったように大神宮は708年の創建で伊勢神宮の分霊を祀るとされ、一方、村松山虚空蔵堂は弘法大師によって創建された日本三体のひとつであるとのこといづれも今日まで多くの参詣者がおとずれています。

今回、私たちはこの隣接する社寺を2班に分かれて交互に参詣と由緒案内を受けました。一行の中には御朱印を頂く方、熱心に祈願される方、寺社との係わりは様々ですが何か清々とした気持ちになるのは共通ではないでしょうか。



道の駅へようこそ。  
みんな笑顔でお待ちしています。



### 会員の皆さんへ

今回の様な研修先を提案下さい。

2018年は「笠間」で「長生き+光齢者」を目指す活動団体訪問、2017年は「東京お台場での防災研修」でした。選定は堅苦しい研修だけとならない様、興味が持てるようなアイデアも添えて下さい。

### 原子力科学館



「原子ってなに?」「核分裂ってなに?」といった基礎的な事柄を紹介しています。





2019.2.2(土)  
12:00～16:00  
あけぼの会場  
75名出席



# 2019新年会

今回はこの日の為にミュージックベルを練習したり、衣装を準備されたり、楽しいゲームを考案されたりと、まさに当クラブならではの楽しい宴となりました。また、文化作品も幅広く増え話題を提供して頂きました。ご協力ありがとうございます。



【らくらく体操ミュージックベル演奏】



【太極拳有志の演武】



【バドミントン主催】 ▲「ビールの銘柄あたるかな・・・」  
「完熟バナナは・・・」▼



【グラウンドGの花笠音頭】



【グラウンドGの合唱】



無事 平穩



## 会員の文化作品展





## 取手市総合型3クラブ交流会報告



開始日時: 2018.6.2(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



ジャンケンも真剣

### 河原に響く 歓声と唄声 …楽しい一日でした

梅雨入り直前の快晴であけた土曜日。河川敷の気持ちの良いそよ風中で始まった恒例の3クラブ交流会。当番団体の当クラブ上江洲理事長の開会挨拶について選手宣誓、準備体操でスタートしました。市長とのジャンケンゲームに始まって今年も参加者約300名を混成の3チームに色別に編成し競うやり方で、「ボール送り」、「輪投げ」にしばしヤンヤと興じましたが2種目ともオレンジチームが1位でした。そのあとは当クラブ傳田先生のリードでなごやかに音楽ケア体操や「静かな湖畔」等を輪唱して終わりました。運動のあとの昼食パーティーでは調理班によるヤキソバ(焼き鳥とソーセージ付き)は抜群でした。

武内広報記

傳田先生のリードで会場はリラックスムードに



チームワークのボール送り



まさに輪投げは三世交代の「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、市体協フェスタでの「総合型PR活動」、放課後子供クラブスポーツ教室受託事業を含めての意見具申等も合同活動として実施しています。



## 2018年度グラウンドゴルフ教室活動状況(大会結果)

内部活動

### 7月の交流大会

2018. 7. 20(金)  
戸頭公園多目的広場  
参加者 38名

- ◆ 優勝チーム : 大石・谷井・野本
- ◆ 準優勝チーム : 萩山・海老原かつ子・海老原ふみ子・下田
- ◆ 第3位チーム : 佐藤・原・高山・榊原

### 10月の交流大会

2018. 10. 26(金)  
戸頭公園多目的広場  
参加者 44名

- ◆ 優勝チーム : 前田・海老ふみ子・丹野薫・海老原かつ子・山内
- ◆ 準優勝チーム : 中久木・庄司・湯川・三好
- ◆ 第3位チーム : 岩瀬・竹内・武田・丹野勝子

### ホールインワン 達成者ベスト5

(総数2,656回)

- ◆ 男子の部 : 萩山(111) 瓜生(98) 中久木(89) 竹内(89) 腰原(83)
- ◆ 女子の部 : 前田(101) 染谷(90) 榊原(85) 下田(72) 原(69)

### ダイヤモンド 達成者

- ◆ 三好 前田 高山 瓜生 染谷 佐藤 下田 庄司 山口  
中久木 萩山 寺田 武田 北島

### 県南地区高齢者はつらつ百人委員会大会

2018. 10. 2(火) 荃崎運動公園  
参加総数 約450名 当クラブ23名参加

- ◆ 女子の部 : 前田 カツ子さん第20位
- ◆ 男子の部 : 入賞者なし

### 取手市民大会

2018. 11. 10(土) 北浦運動公園  
参加総数 154名 当クラブ17名参加

- ◆ 男女とも入賞ならず

外部活動



県南地区高齢者はつらつ百人委員会大会



永山・あけぼの会場のご案内(補足)



会報編集担当からのごあいさつ

本会報20号はクラブ会員用として編集しました。お互いの教室を知り、参加され、世代を乗り越えた多くの仲間づくりのツールとして充実した会報となるよう会員皆様のご支援をお願い致します。

なお、一般配布のクラブパンフレットは従来通り公共施設等に常備していきます。



クラブ会報 ふれあい 第20号 [2018年度特集号]

2019年3月25日 発行

編集 クラブ広報担当  
武内敏男 辻 千佳男 松岡 孝

発行 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

文部科学省・取手市教育委員会推進事業

スポーツ振興くじ助成事業





# NPO法人 とりで西部ふれあいクラブ 定例教室のご案内

スポーツクLi

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)



注) 初めて参加の方は必ず事前に各教室へ連絡ください。都合により会場・時間が変更になる場合があります。

教室名	活動内容	時間
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)	9:30~11:00
らくらく体操	第2・4土曜日: 戸頭公民館 ☎ 080-2137-7805 武内	10:30~12:00
バドミントン	毎週土曜日: 高井小体育館 ☎ 090-4395-5148 うゑず	10:00~12:30
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	19:00~21:00
木 極 拳	第1・3土曜日: さくら荘 第2・4土曜日: 戸頭公民館 ☎ 0297-78-0806 初見	9:30~11:00 9:00~10:20
ラージボール卓球	毎週土曜日: 戸頭小体育館 毎週水曜日: 旧戸頭西小体育館 ☎ 090-7827-3452 横倉	9:30~12:00 13:30~16:00
トランポリン	第1・3土曜日: 旧戸頭西小体育館 ☎ 090-6489-0468 中根	9:00~10:30
ゆるヨガ	第1・3月曜日: あげぼの(和室大) ☎ 080-1059-9205 おぎ原 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	10:00~11:00 14:30~15:30
カローリング	第1・3・5土曜日: 戸頭小体育館 ☎ 090-3333-6728 松岡 第1・3水曜日: 新取手自治会館 ☎ 090-8582-9108 家野	9:00~10:00 13:30~15:30

会員は左記の一般教室  
すべてに参加できます。

## 会費について

大人(高校生以上)	
入会金	500円
年会費	6,000円
保険料	600円

子供(小・中学生)	
入会金	なし
年会費	3,600円
保険料	600円

◆会員は4月1日入会が基本です。年度途中入会の年会費は、月割り相当額×残月数+保険料となります。

## 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	ゴールデンキッズ 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」 ②小3~小6「ステップ」 ☎ 090-6489-0468 中根	15:30~17:00 17:00~19:00	定員各10名 3,000円/月
	トランポリン	旧戸頭西小体育館 ①日曜トランポリン ②火曜トランポリン 定員8名 ☎ 090-6489-0468 中根	17:00~19:00 17:00~18:00	会 員 300円/回 一般参加者 700円/回
	音楽ケア体操	第2・4木曜日: さらの杜(特別養護老人ホーム) ☎ 090-6489-0468 中根	10:30~12:00	会 員 200円/回 一般参加者 300円/回
	いろいろ球技 卓球・パドルテニス・ ドッジボール・バスケットなど	毎週水曜日: 旧戸頭西小体育館 ☎ 090-1665-6422 福むら	(小学生対象) 16:30~18:00	2,000円/月

