



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/>

笠間バス研修報告

●平成29年12月5日(火) 8:00~17:30 ●53名

《訪問先》

- ①NPO法人グラウンドワーク笠間(施設見学、埴理事長講話、昼食)
- ②西念寺(親鸞聖人の遺跡多し)
- ③稲田石切山脈(みかげ石採掘場)
- ④笠間稲荷
- ⑤笠間工芸の丘(物産販売)



「健康寿命+10歳」を目標 → いくつになっても輝いてリスペクトされる「光齢者」を目指す。
——と熱く語られる埴理事長(法人施設内多目的ホールにて)



今回は県内笠間にあるNPO法人グラウンドワーク笠間の施設見学と同法人埴理事長の講話を主題に研修を行いました。天気も上々で午後からの「みかげ石の採掘場」、親鸞聖人の遺跡のある「西念寺」「笠間稲荷」「笠間工芸の丘」と内容は多彩でした。グラウンドワーク笠間というNPOは、平均年齢70歳のスタッフが2012年に立ち上げた法人で“シニアだからわかることがありシニアだからこそできることがある”という心意気で“地域の未来に笑顔の種をまこう”とコミュニティーカフェなどを営むかわら社会貢献活動を行う法人で、理事長さんの壮大な構想と意欲に魅せられて皆熱心に聞き入って施設を後にしました。
広報 武内 記

周辺史跡見学

(笠間観光協会ガイドの協力を頂く)



西念寺

笠間は親鸞聖人ゆかりの地の一つと言われる。稲田山麓にある「西念寺」。浄土真宗発祥の地。聖人が約20年住まれた「草庵」がありました。



稲田石切山脈

有名な「稲田みかげ石」。採掘規模日本一と言われ、迫力の採掘現場。東京駅、最高裁などの建築に使われました。



笠間稲荷



日本三大稲荷のひとつ。食物の神様として崇められ、さらに殖産興業の守護神。本殿裏の壁面には「中国の故事」などの彫刻が精巧に彫られている。

グラウンドゴルフ教室

今年度平成30年1月8日までの活動状況を報告致します。当教室は総勢65名、そのうち2/3が女性で構成されており、大変賑やかな教室でクラブ最大の所帯を保持しています。活動内容は、外部活動と週3回の内部活動に分けられます。

グラウンドゴルフスタッフ 記



外部活動

茨城県南地区大会

(県南はつらつ百人委員会主催)

- ◆開催日：平成29年10月3日(火)
- ◆会場：荃崎運動公園
- ◆参加者：総参加者 約540名(13団体)
当クラブ 32名
- ◆成績：男子の部 海老原文男さん 第9位
女子の部 千葉 晴子さん 第3位
大石 君江さん 第4位
原田 ヒサさん 第19位



男子・女子とも活躍 4名が入賞の快挙!



取手市市民大会

- ◆開催日：平成29年11月3日(金)
- ◆会場：北浦緑地公園
- ◆参加者：総参加者 198名 当クラブ 23名
- ◆成績：女子の部 鈴木美代子さん優勝
(合わせてダイヤモンド達成)

鈴木美代子さんが女子の部 優勝に輝く!

【ダイヤモンドとは】
1ラウンドでホールイン
ワンを3回達成すること



外部活動の上記2大会では、他のクラブの多くの方々と交流ができ、また、日頃の練習成果が十分発揮でき、大変有意義な2日間でした。引き続き上位入賞に向けての目標ができました。

内部活動

定例会場は戸頭公園とさくら荘の2会場です。毎回、多数参加を頂き1月8日現在延3,314名の参加となりました。また、クラブ内大会を年2回、毎月の定例教室(3回/週)時の「ダイヤモンド達成者」「ホールインワン達成者」を表彰し、お互い励まし合いながら技術の向上を目指しています。

なお、その他、馴れ親しんだコースを離れ、グラウンドゴルフ会場のある温泉地等で1泊し新鮮な雰囲気のもとでの「研修旅行」も実施しています。和を尊び、皆と協調し合い、爽やかに楽しく愛される教室づくりを目指して参ります。皆様のご協力をお願いいたします。

◆クラブ内交流大会 (敬称略)

- ◆開催日：平成29年7月14日(金)
- ◆会場：戸頭公園
- ◆参加者：総参加者 45名
- ◆成績：優勝チーム 萩山・下田・谷井・武田・大石
準優勝チーム 増田・黒沢・竹内・百瀬
第3位チーム 山口・高山・鈴木・原田・染谷



戸頭公園 多目的広場 打ち下ろし

◆ダイヤモンド達成者 (敬称略)

萩山(2回)・山淵・黒澤・腰原・阿久井・蛭原・鈴木・松崎

◆ホールインワン達成者ベスト5 (敬称略)

男子の部 萩山(94)・中久木(88)・竹内(72)・腰原(69)・瓜生(67)
女子の部 前田(83)・海老原(58)・榊原(57)・湯川(56)・佐藤(54)



さくら荘 林間コース

バドミントン教室

- 開催日時：平成29年12月16日(土) 10:00~12:30
- 会場：高井小学校体育館
- 参加者：大人12名、子供7名



恒例のお楽しみ会

今回は輪投げとラケットのハンデ戦で交流

今回も前回同様バドミントン以外の種目「輪投げ」を行い個人成績で争いました。距離が遠かったせいかはじめは極端に低い得点争いになりました。次に、距離を短くし難易度を下げて行いましたが、バウンドするなどして得点は伸びず良くできた設計になっていると感心しました。

次に、200gの重いラケットを大人が使用しレジャー用の飛ぶシャトルで子供を含めた3対3のゲームを行いました。慣れないラケットに大人たちも苦戦し、飛ぶシャトルでアウト連発になる中、子供たちは丁度良かったらしく、ここぞとスマッシュを打ち込んでいました。結果、総合成績1位に斎藤さんが、次いで2、3位もそのあともなく、開催日が12月16日ということから12位、16位に景品が贈られました。

最後にこちらも恒例になった100円ほどのプレゼントを持ち寄ってのビンゴ大会によるプレゼント交換で幕を閉じました。

バドミントン教室は他の教室と違い土曜日限定で働いている方も多く出来れば他の教室の種目にも触れて頂きたい。次回も違った教室の種目を取り入れたいと思います。

バドミントンスタッフ 加藤 記



ラージボール卓球教室

定例教室(戸頭小体育館)の卓球台を増設!

継続

- 会場：戸頭小学校体育館
- 開催日：毎週 土曜日
- 時間：9:30~12:00

ラージボール卓球教室登録人員は平成27年度末の12人から現在(平成30年1月)は21名と増員しました。さらに練習では他の教室からの参加があり、日々の練習に於いて卓球台が不足しており課題となっておりました。今回増設は3台で合計9台の使用が可能となりました。(増設分は旧戸頭西小で使用していたクラブ所有台を戸頭小へ移動したもので、旧戸頭西小会場開設を描く中で、今日まで子供教室、スポーツフェスタ、戸頭東小不可時の代替利用などで活用していたものです。)



2月から旧戸頭西小でラージボール卓球教室を開始!



— 定例教室開催が2回/週に —

新規

- 会場：旧戸頭西小学校体育館
- 開催日：毎週 水曜日
- 時間：13:30~16:00

週2回の活動となることから指導員については4名体制(指導員名：横倉延雄、酒井 茂、酒井恵子、松岡 孝)でローテーション対応することとしました。なお、2月1日から同会場を、NPO法人セントラルのラージボール卓球教室も使用(毎週木曜午前中)することとなりました。これは従来の定例会場であった旧白山西小学校転売のため代替会場としての利用の為に行政が決定したものです。

広報 記



パドルテニス教室

運動量も最適！パドルテニスを楽しみましょう

パドルテニス教室はクラブ発足時から活動を開始し、現在、旧戸頭西小体育館で毎週火曜日夜（19:00～21:00）に8～12名で活動しています。パドルテニスの特性は当欄に記した通り地域の総合型スポーツとして大変魅力的な競技です。競技の紹介は、クラブ主催のスポーツフェスタ（前回は5月、旧戸頭西小体育館で開催）の他、定例教室では常時見学・体験の場を設けています。また、昨年6月開校の「いろいろ球技」（小学生対象）の体験種目の一つとして組み入れてファンの拡大に努めています。

パドルテニス指導員 福むら 記

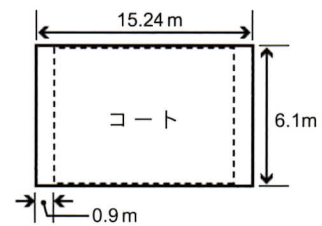


【パドルテニスとは】

一言でいうと・技術、ルール両面で硬式テニスの小型版です。コートはバドミントン（ダブルス）のコートに近く、ラケットに相当するのが「パドル」です。ガットはなく材質はカーボンや木の合板です。

また、この競技の特性として

- ★体力と健康の維持増進のための運動量が十分にあります。
- ★年齢性別を問わず、それぞれの体力と運動能力に合わせて競技を楽しめます。
- さらに、テニス（硬式）の入門段階、特に児童にテニスを教える手段として有効です。



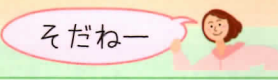
コートはバドミントン（点線）と比べ、タテ方向が長く、幅は同じです。

カローリング教室



【カローリングとは】

カローリングは氷上で行うカーリングの室内版です。ストーンの代わりに、車輪がついた「ジェットローラー」で前方のポイントゾーンの中央を取り合います。チーム戦のため応援・作戦を通じ交流が促進され、盛り上がり間違いなしのお薦めスポーツです。子供から高齢者まで、一緒に気軽にプレーできます。



狙いを定め、ローラーを「そーっと」放つこの感覚…味わって下さい

カローリングを定期開催して5年目になり、現在、戸頭会場（戸頭小学校体育館）と新取手会場（新取手自治会館）でしています。両会場とも毎回、チーム戦を行い参加・勝利数を記録しモチベーションを図りつつ年度表彰しています。カローリングで良いことは投球が簡単で大きな力を必要としないので誰でも始めたその日からゲームに参加できることです。クラブでは定例教室の他、小団体を対象に出前教室を実施しています。前提として市内で一定のスペースの会場があれば対応できます。

カローリングスタッフ 記

● 戸頭小学校体育館
第1・3・5土曜日 9:00～10:00

第5は4月～

● 新取手自治会館
第1・3水曜日 13:30～15:30



成績上位の皆さん

原さん
萩山さん
大石さん

百瀬さん
吉浦さん
山内さん

H29.12

ゆるヨガ教室

ゆるやかな動きと呼吸法で身体の機能を高めましょう!



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。

ゆるヨガ教室スタッフ 荻原 記

永山会場 【指導員：佐藤 成美 先生】

- 会場：永山小コミュニティスペース
- 開催日：第2・4火曜日 ●時間：14:30~15:30



あけぼの会場 【指導員：谷口 真利 先生】

- 会場：あけぼの(和室中)
- 開催日：第1・3月曜日 ●時間：10:00~11:00



太極拳教室

ねんりんピック秋田2017

秋田からつながれ! つらなれ! 長寿の輪
平成29年9月9日(土)~9月12日(火)



小村先生団体3位
おめでとう
ございます。



私達6名チームの平均年齢は65歳位でしたが、ここ数回参加した中でいつも思うことは70代、80代の方々も、とても意欲的だということです。私もこれからは自分年齢に挑戦して行きたいと思えます。

小村 正子

H29. 12. 16 さくら荘 盛り上がった合同練習&忘年会

小村先生の演武にアンコールの連続。余興ではマジック、童謡手遊びうた、初めてのゲーム(景品付)で、大変盛り上がりしました。



今年度は指導員各位のご指導のもと1月までに発表会2回(7/8、1/6)、講習会1回(7/8)を行い、また教室内親睦会2回(8/5、12/1)の他、らくらく体操や各行事に積極的に参加をしてきました。また、昨年に引き続き小村先生のすてきな「ねんりんピック」の結果報告に魅了され、太極拳への夢がさらに膨らみました。

太極拳教室 大平 記

ゴールデンキッズ・いろいろ球技教室

- 開催日時：平成29年12月25日(月) 10:00~12:30
- 会場：旧戸頭西小体育館
- 参加者：22名

お楽しみ会 サンタに会えた!!

「いろいろ球技教室」、「ゴールデンキッズ」が合同で「クリスマスお楽しみ会」を開催しました。いつもと違うメンバーで思いっきり身体を動かしゲームを楽しみました。サプライズでサンタさん登場には大変盛り上がり、一人ずつ活動報告のあとプレゼントを頂きました。そしてお楽しみビンゴ。

お昼はお母さん手作りのカレーを頂きました。

いろいろ球技指導員 福むら 記



音楽ケア体操



**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し 身体機能を維持しつつ、
認知症を予防するものです。**



特別養護老人ホーム さらの杜



送迎車

下高井2148番地

- 開催日時：毎月 第2・4木曜日 10:30~12:00
- 会場：特別養護老人ホーム さらの杜「地域包括センター」
- 対象者：・第三圏域※在住の認知症予防取組希望の65歳以上の方
・本事業対象者 ・要支援認定の方
- 指導員：傳田 つるよ 先生
- 問合せ先：中根クラブマネージャー ☎090-6489-0468

※ 第三圏域：市之代、貝塚、下高井、上高井、新取手、戸頭、米ノ井、ゆめみ野

音楽ケア体操は昨年7月から、「取手市介護予防・日常生活支援総合事業」として「さらの杜」で開催しています。歌を歌いながら身体を動かすことで、より効果的な有酸素運動ができ、心肺機能を高めるとともに心・体・頭のリハビリにつながります。対象者は上記に記載の通りです。また、現在、送迎車によるサポートも可能です。詳細についてはお問い合わせください。

中根クラブマネージャー 記



平成30年 新年会

- 開催日時：平成30年1月6日(土) 12:00～15:00
- 会場：あけぼの 和室大広間
- 参加者：89名



上江洲理事長の開会挨拶



濱田監事の乾杯



挨拶される萩山さん

本年は松の内の新年会となり、例年より着物姿の方の多い華やかな宴となりました。恒例の太極拳の演武をはじめ、初めてグラウンドゴルフ有志のおどりの披露、楽器を使ったリズムカルな音楽ケア体操の紹介ですっかり「ふれあい」ペースのなごやかな宴席となりました。また本年も抹茶のおもてなしを頂き、文化作品への出展も幅広く増え、すてきなミニ発表コーナーとなり、話題を提供して頂きました。忙しい中、準備・運営・出演・出展並びに景品提供して頂いた皆様に御礼申し上げます。



太極拳の演武



小村さん



大平さん



グラウンドゴルフ有志のおどり



傳田指導員による音楽ケア体操



抹茶のおもてなし 萩原さん、百瀬さん



お楽しみビンゴ



会員の文化作品他展示

体協スポーツフェスティバルへ参加 《総合型スポーツクラブPR活動》

- 開催日時：平成29年10月9日(月・祝日) 9:00～14:00
- 会場：取手市緑地運動公園
- 主催：取手市体育協会

このスポーツ祭は、「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、子供ミニランド・談話コーナー（飲み物サービス含む）を設置運営しました。当ブースへは親子連れ約400名が来場し、子供たちの元気な声が聞けました。なお、来場者アンケートによる総合型スポーツクラブの認知度は25.2%（前年14.6%）で向上したものの、まだ低い実態です。連絡協議会として当ブース来場者に3クラブ共通のビクター券を参加賞として配布しました。さらに媒体利用の広報活動も継続実施していきます。

広報 記



開会式（体協本部前）



子供ミニランド（トンネル・マット遊び）



子供ミニランド（輪投げ）



子供ミニランド（スーパーボールすくい）



総合型パネル展示



談話コーナー



NPO法人 とりで西部ふれあいクラブ 定例教室のご案内

スポーツくらぶ

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 〆 090-6489-0468 (中根)
(代表) 〆 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・時間に変更になる場合があります。

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 9:30~11:00 〆 080-6635-8512 前田
らくらく体操	第2・4土曜日：戸頭公民館 10:30~12:00 〆 080-2137-7805 武内
バドミントン	毎週土曜日：高井小体育館 10:00~12:30 〆 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 19:00~21:00 〆 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 9:30~11:00 9:00~10:20 〆 090-4096-8158 大平
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 9:30~12:00 13:30~16:00 〆 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本なわ跳)	第1・3土曜日：旧戸頭西小体育館 9:00~10:30 〆 090-6489-0468 中根
ゆるヨガ	第1・3月曜日：あけぼの (和室小) 第2・4火曜日：永山小コミュニティースペース 10:00~11:00 14:30~15:30 〆 080-1059-9205 おぎ原 〆 090-6489-0468 中根
カローリング	第1・3・5土曜日：戸頭小体育館 ※第5は4月~ 第1・3水曜日：新取手自治会館 9:00~10:00 13:30~15:30 〆 090-3333-6728 松岡 〆 090-8582-9108 家野

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。

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」 15:30~17:00 17:00~19:00 〆 090-6489-0468 中根	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 17:00~19:00 17:00~18:00 〆 090-6489-0468 中根	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) 10:30~12:00 〆 090-6489-0468 中根	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 16:30~18:00 〆 090-1665-6422 福むら	(小学生対象) 2,000円/月
新感覚フィットネス	第1金曜日：あけぼの 10:00~11:00 〆 090-6489-0468 中根	300円/回

