



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/>

ウォーキング開催報告

● 6月17日 9:00～15:15 ● 31名

はじめて親子で参加！ 四季の里とビール工場見学

子供たちの声に励まされて足取り軽く...

今回のウォーキングは新守谷駅から参加者31名（内子供8名）で出発です。途中、カスミでお昼の買い物をして四季の里でアヤメを見ながらお弁当タイム。天気も良くアヤメも綺麗に咲いていてゆったりとしたひと時を過ごす事が出来ました。そして予定より早めですが最終目的地のアサヒビール工場へ。

見学の後は出来立てのビール。ウォーキングの後の程よい疲れもあり、美味しく頂く事が出来ました。距離は約4.6kmと短めでしたが、いつものウォーキングとは異なり子供達のにぎやかな声に励まされ楽しく過ごせました。

広報 辻 記

新守谷駅 9:00集合 → 立沢公園・スーパーカスミ → 四季の里公園（昼食・休憩）
→ アサヒビール工場（工場見学・試飲）→ 専用バスで守谷駅15:15解散



天候に恵まれ気持ちよくパチリ（四季の里）



みどりに癒され無理なく、焦らず！



またゆっくりきてスケッチなども

ステキな「T」さんに感謝

実は当ウォーキングのコース設定に会員のご家族（Tさん）の協力を頂いています。今後もしばらくアドバイスを頂けそうです。

地域に総合型クラブが根付いていくにはスローガンとして『「する」「見る」「支える」』活動が大切と言われますが、まさに「支える」を実践して頂いております。

いつか「T」さんは皆さんの前に登場されるでしょう。楽しみにして下さい。また甘えるだけでなく私たちもチャレンジしていきましょう。

クラブマネージャー 中根 記



守谷駅到着、まだ歩きたいと子供達

第12回 スポーツフェスティバル開催報告

地域のスポーツ祭 7月1日 仲間・手づくり・共助

スポーツフェスティバルは毎年、当クラブの活動を紹介する場として最大のイベントです。今回はクラブ発足以来12回目となりますが、地域施設活用・地域交流促進を目的に会場を3年連続この旧戸頭西小体育館として開催しました。

来場者は徒歩又は自転車利用の子供・親子で今回は雨天にも関わらず120名の方が参加されました。

今回、昨年できなかったパドルテニスを復活することができ、トランポリンも地域体操クラブの指導者支援でフル活動となりました。

種目によって、午前午後を交代制となりましたが、大きな問題もなく予定通り実施できました。また、一昨年について開催頂いた「ぷらっと健康相談」では37名が受診できました。新しいコーナーとしては「根っこカフェ」(詳細下記※)を開催しました。出店では3年連続まるやま千栄堂様、小川製菓様にご協力頂きました。今回は日程上、当施設(グラウンド)利用のサッカークラブ等地域団体との連携はできませんでしたが、今後共、地域活動団体との連携を図り開催していきます。 実行委員会 記

- 開催日時：平成29年7月1日(土) 9:00～14:30
- 会場：旧戸頭西小学校 (体育館・げんきサロン)
- 主催：NPO法人とりで西部ふれあいクラブ
- 協力：健康づくり推進課 (ぷらっと健康相談)
- 出店：*まるやま千栄堂 *小川製菓
- 後援：取手市教育委員会

- 参加者：一般120名、会員50名
- 健康相談受診者：37名



上江洲理事長挨拶



牧野健康づくり推進課 課長挨拶

体育館



スラックライン (綱渡りベルト)



マット遊び



トランポリン



パドルテニス



カローリング



ラージボール卓球

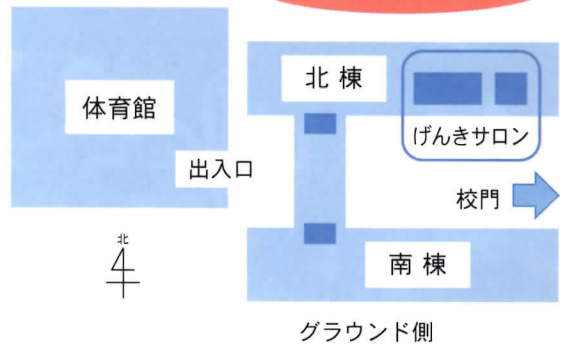


バドミントン



健康相談

旧戸頭西小学校



連絡通路



〔出店〕小川製菓 (菓子、飲料水)



〔出店〕まるやま千栄堂 (弁当、かき氷)

元気サロンを利用しての活動 (北棟内)



らくらく体操



根っこカフェ

※新コーナー「根っこカフェ」

このカフェはオールセルフ。でも、かえって気楽に入ると予想以上の利用状況。また、「根っこ」にならず回転率も上々。「スタッフの休憩」「来場者の応接」「昼食」等々フェスタ開始から終了まで良いスペースを提供してくれました。終了後の反省会もこの場で行いました。次回も楽しみです。

ゆるヨガ (あけぼの教室) 5月からあらたに

谷口 真利 先生を迎えての 「あけぼの教室」開始



- 会 場：あけぼの 和室小
- 開催日：毎月 第1・3月曜日
- 時 間：10:00~11:00
- 指導員：谷口 真利 先生



新会場にも慣れてきました



前列左から3番目が谷口先生

5年6ヶ月の間ご指導頂いた福永 滋先生の後任として、5月から谷口真利先生にご指導頂いております。また、会場については会員の方々と相談の上、「さくら荘」から「あけぼの」に変更致しました。

新しい谷口真利先生は当ヨガ教室会員に紹介頂いたもので、現在、楽しく教室を継続しております。谷口先生は「たくさんの先輩たちと一緒に活動したり、お話するのが大好きです!!」と言われる通り、毎回、笑顔で楽しく指導して頂きスタッフとしてうれしい限りです。恒例の月1回の「お茶会」は、教室終了後同じ和室で開催しています。皆さん一度体験においで下さい。

あけぼの教室スタッフ 荻原 記

「あけぼの」のご案内



ゆるヨガ 永山会場のご案内

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

「いろいろ球技」教室 6月からスタート

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 —

本年5月に数回の体験会を行い、子供と保護者の要望を取り入れ6月から開校しました。当面の種目はパドルテニス、ソフトバレー、バスケットボール、卓球、ヘルシーボール、ドッジボールなどで1種目毎に参加者レベルを見ながら習得のステップを体験していきます。

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のですが、体格の変化(身長、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。

福むら絹子 指導員 記

- 会 場：旧戸頭西小体育館
- 開催日：毎週 水曜日
- 時 間：16:30~18:00
- 対象者：小学生
- 指導員：福邑(ふくむら) 絹子 先生
- 参加費：特別教室会費 2,000円/月



後列左端が福むら先生



ドッジボール



卓 球



バスケットボール



準備体操



太極拳教室 (活動報告)

無料講習会並びに発表会報告

7月8日



旧戸頭西小体育館で初めて開催

- 開催日時：平成29年7月8日(土) 10:00～12:00
- 会場：旧戸頭西小学校
- 主催：NPO法人とりで西部ふれあいクラブ 太極拳教室

今回、一般の方々への太極拳の魅力の紹介、講師の方々の表演、教室会員の練習成果の発表と三部構成で開催させて頂きました。大変充実した講習会ができました。ご協力頂いた皆様ありがとうございました。 太極拳教室役員一同

○参加者：講師4名、会員16名、体験他7名



濱田名誉会長挨拶



準備体操・練功



合同講習 (入門・初級)



高井地区発表 (初級・扇32式)



戸頭地区発表 (初級・扇32式)



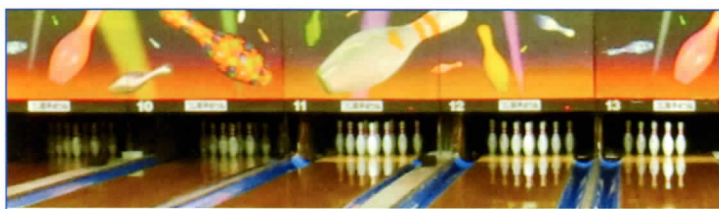
小村講師表演 (42式太極剣)



田中・大平・宮本講師表演 (32式太極剣)



合同発表 (24式太極拳)



フジ取手ボウル 毎月第1木曜日 17:00
ボウリング 一緒に楽しみましょう
 連絡先 中根：090-6489-0468

荻原
ピアノ教室

幼児から高齢者まで
 指導：小儀淳子・あゆみ

新取手2-11-7
 ☎72-4035

らくらく体操 (出前教室)

楽しく仲良く無理なく運動!!

5月18日

— 戸頭女性学級と当クラブの連携で —

- 開催日時：平成29年5月18日(木) 10:00~11:30
- 会場：戸頭公民館 A講座室
- 講師：傳田 つるよ 先生

今回の体操は、身体各部のストレッチ、ボール渡し、音楽に合わせての体操などを行いました。伝田先生の体操の特徴として様々なパートを組合せることにより、身体の各部位をバランスよく動かせることです。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。まさに「継続は力なり」です。そのためには限られた時間ですが今回のような教室参加の機会を有効に活用して頂きたいとおもいます。 広報記

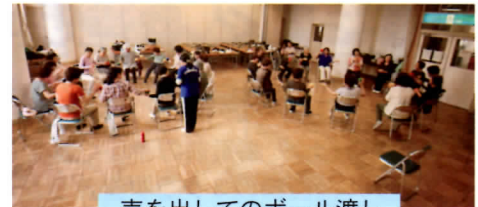
【女性学級とは】

女性学級では、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)に女性学級組織(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おります。当クラブと女性学級との連携は平成26年11月の中央ラウン女性学級(カローリング)開催が最初です。今回の戸頭女性学級は4回目になります。

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。



声を出してのボール渡し



音楽に合わせての体操

カローリング (出前教室)

カローリング好評でした!

5月8日

— げんきサロンでは初めて開催 —

- 開催日時：平成29年5月8日(月) 10:00~11:30
- 会場：げんきサロン戸頭西(旧戸頭西小内)
- 参加者：いきいきクラブ 34名
- 講師：カローリング教室スタッフ

「げんきサロン戸頭西」で活動されている「いきいきクラブ」の方々とカローリングを楽しみました。当サークルは毎月2回、様々な運動・文化活動を体験されるという特徴あるサークルで30名以上の会員がおります。今回は8チームに分かれトーナメント形式のカローリング大会となりました。

当初、会場の狭さや初体験であることが心配されましたがゲームが始まるとナイスプレーの歓声や応援合戦が飛び交い、珍プレーの笑いもあり、サークル活動を真に楽しんでおられることに感動をいたしました。ゲーム後のティータイムでは総合型クラブの紹介もさせて頂き充実した1日となり、地域における連携活動の大切さを再認識しました。12月には当クラブの「らくらく体操」が予定されています。 カローリング教室スタッフ 記



【げんきサロンとは】

自宅にこもりがちな高齢者が、自力で出かけられる地域の中で集い、仲間同士元気で生き生きと歳を重ねていけるように、ボランティアの協力を得ながら社会福祉協議会が運営する「高齢者の憩いの場」です。

取手市には「げんきサロン戸頭西」(旧戸頭西小内)、「げんきサロン稲」(取手西小内)、「いきいきプラザ」(取手駅東口)、「げんきサロン藤代」(藤代庁舎内)の4ヶ所があります。

プログラムは、手芸、ストレッチ体操、チューブ体操、囲碁、将棋、刺繍(ししゅう)、俳句等(各サロンでサークル活動は異なります)です。利用対象者は60歳以上で参加費は1日50円(サロン運営費)、サークル活動時の材料費は別です。

取手市総合型3クラブ交流会開催報告 (6月3日)



- 開催日時：平成29年6月3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
 (* 東部わいわいスポーツクラブ
 * 取手セントラルクラブ
 * 西部ふれあいクラブ で構成)
- 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

— 鉄板焼きも好評でした —

6月3日(土)、梅雨前の涼しく湿度も低い快適な1日、東部、セントラル、西部の3クラブ交流会が利根川河川敷の緑地運動公園で開催されました。各クラブの役員は朝8時から準備に追われ、開会の9時にはそれぞれ100名近い参加者が集合して会長挨拶(セントラル担当)、選手宣誓(西部担当)、準備体操をしてスタート。

今回もクラブ対抗でなく全員を「赤」「橙」「青」のハチマキで分けて競いました。「ボール送り」「輪投げ」などヤンヤの喝采で競ったあと、全員で「フォークダンス」「合唱(ふるさとなど)」を楽しんで「じゃんけんゲーム」では筆者も4回目まで勝ち進みましたが惜しくも敗退、商品のワインは東部の男性に持っていかれました。色別では「橙チーム」の優勝になりました。この間、藤井市長を迎えてあいさつを頂きました。和気あいの時間を過ごしたあとは、豪華! やきそばの野外パーティーがあり、1時過ぎには全員で片付けを終わり、アツという間の楽しい1日でした。

広報 武内 記



選手宣誓
ゆうま君、ななほさん(西部)



広木連絡協議会
会長挨拶(セントラル)



チームワークを競ったボール送り



輪投げも大変な盛り上がり



フォークダンス。いくつになってもチョット照れる



合唱に合わせて体操指導も(西部)



調理、配膳準備は全クラブ協力



【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、「取手東部わいわいスポーツクラブ」「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。

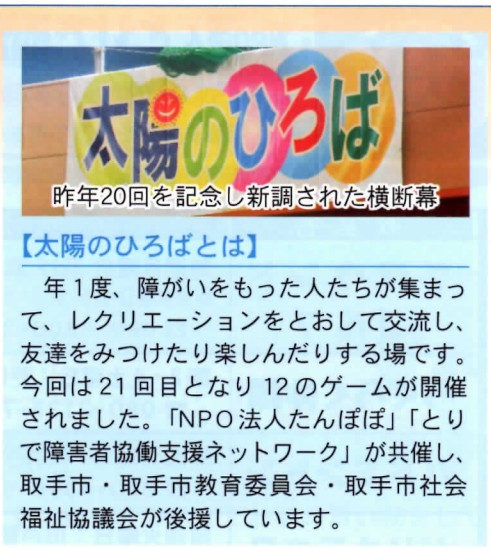
その他、行政に対してスポーツ施設、放課後子供クラブ等受託事業、その他関連事項についての意見具申等も連絡協議会活動として実施しています。



第21回『太陽のひろば』 — カローリング指導で参加 —

- 開催日：平成29年6月4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。一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。
カローリング教室スタッフ 記



【太陽のひろばとは】
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21回目となり12のゲームが開催されました。「NPO法人たんぽぽ」「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・取手市社会福祉協議会が後援しています。

戸頭公園多目的広場の里親活動 平成20年から継続

— グラウンドゴルフ教室で維持管理 —

教室会員が主体となり、教室会場でもある多目的広場の草刈りや清掃活動等を自主的に実施し、公園の維持管理に積極参加するものです。

競技会場は50mのコースを2つ含む8ホールとなり、同広場のほぼ全域となります。教室は毎月6~7回開催し、毎回開始前早くから役員が中心となりコース及び周辺の清掃、異物の回収、芝生の管理(草刈り含む)を実施しホールをセッティングします。きれいに管理された会場はプレー意欲も増進し、鮮やかなグリーン広場として市民の目を和ませてくれています。広報記



クラブ名の入った里親活動を証する看板。当広場脇に設置されています。

【取手市公共施設里親制度とは】

この制度は、公共施設(公園、道路、公民館など)を「子ども」に見立て、市内に居住、通勤、通学する小学生以上の個人または団体が「里親」になって、定期的に清掃や除草などのボランティア活動を行うものです。実施にあたっては里親になるための届出を行い、取手市と合意書を取り交わすことで里親となります。

総合型地域スポーツクラブとしての活動 個人個人ができる範囲で、楽しく「西部ふれあい」や「地域活動」への関わりを分担で……

平成29年度の活動も早6か月を経過します。NPO法人を設立し3年目の活動計画を確認した5月13日総会時の上江洲理事長の次の挨拶が各行事の都度鮮明によみがえります。「平成28年度当クラブは創立10周年を迎えた。設立当初80人程度だった会員は今や200人を超えたのは創立者の濱田さんをはじめ歴代役員のご貢献であり感謝にたえない」……と触れられ、さらに「助成終了以後の自立へ向け全員がベクトルを合わせ総合型の役割を地域に根差していけるよう協力願いたい」と締めくくられた点です。

活動の原点が会員にあることはもちろんですが、活動の広がりには会員から家族・友人へそして団体間の連携、更には行政協働の高齢者地域包括ケア活動などへの参画と広がっています。

10年前、「だーれが生徒か先生か…」「スポーツ好き・仲間づくり」で集まった「西部ふれあい」も現在は地域で期待される団体になりつつあります。しかし、決して無理はできません。個人個人ができる範囲で楽しく「西部ふれあい」や「地域活動」への関わりを分担していけば、NPO法人設立趣旨で掲げた『この地域に生まれ、クラブに入り、クラブで育ち、クラブに戻ってくるようなクラブ』の実現に近づくのではないのでしょうか。



副理事長
副クラブマネージャー
広報担当
松岡 孝



NPO法人といで西部ふれあいクラブ 定例教室のご案内

スポーツクラブ

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・時間に変更になる場合があります。

会員は左記の一般教室
すべてに参加できます。

| 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 ☎ 090-5806-3525 中久木 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 |
| 太極拳 | 第1・3土曜日：さくら荘 9:30~11:00 第2・4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 9:30~12:00 |
| 総合スポーツ *とが基地* トランポリン・基礎体カブクリ・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 ☎ 090-6489-0468 中根 9:00~10:30 |
| ゆるヨガ | 第1・3月曜日：あけぼの (和室小) 10:00~11:00 ☎ 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 14:30~15:30 ☎ 090-6489-0468 中根 |
| カローリング | 第1・3土曜日：戸頭小体育館 9:00~10:00 ☎ 090-3333-6728 松岡 第1・3水曜日：新取手自治会館 13:30~15:30 ☎ 090-8582-9108 家野 |

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。年度途中入会の場合は、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。

| | | |
|---|---|----------------------------|
| ゴールテンキックス 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 | 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 17:00~19:00 ②火曜トランポリン 定員8名 17:00~18:00 ☎ 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) ☎ 090-6489-0468 中根 | 会 員 200円/回 一般参加者 300円/回 |
| いろいろ球技 ボール遊び・ソフトバレー・ パドルテニス・卓球 など | 毎週水曜日：旧戸頭西小体育館 (小学生対象) ☎ 090-1665-6422 福むら 16:30~18:00 | 2,000円/月 |
| 新感覚フィットネス | 第1金曜日：あけぼの ☎ 090-6489-0468 中根 | 300円/回 |

