



# 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/>

## 防災体験研修報告

○日時：平成28年12月6日(火) 8:30~16:30  
○会場：お台場 (谷和原IC⇄有明IC) 47名参加

### 行程

- ①東京臨海広域防災公園内「防災体験学習施設 そなエリア東京」にて体験学習
- ②有明ワシントンホテル・昼食
- ③台場・自由の女神像前自由見学



台場エントランスにて

少し緊張しながらも防災研修を済ませ、チョット期待していた昼食をしっかりと頂き、レインボーブリッジや行き交う遊覧船の見える台場エントランスに移動し、暫し台場アイランドの景色を楽しみました。ご承知の通り当エリアは各種イベントや海上観光なども豊富なのでまた機会があれば訪れたいところではないでしょうか。ご意見お寄せ下さい。

イベント・企画担当 記



研修用ナビ(タブレット端末)の説明

### 【東京臨海広域防災公園】

首都圏大規模災害時に対策本部が設置され、公園全体が広域指令機能を持つ場所になります。

### 【防災体験学習施設 そなエリア東京】

「1階：防災体験ゾーン、2階：防災学習ゾーン」今回は時間の関係で1階のみの研修でした。

## 「地震災害の恐怖と準備の大切さ」を再認識！

今回のメインテーマである「防災体験学習」は、エレベーター内で地震発生、異常音・振動と共に照明が消えガタッと大きく揺れ一瞬驚きました。緊急停止後は音響・照明・映像により余震が繰り返されるジオラマの中をタブレット端末を使ったクイズで注意事項を確認しながら避難所へ移動するものでした。グループで移動するものあわてて、注意掲示板を見落とし立往生したり、仲間と答えが違い迷走するなどもあったようです。

命を守るには100点満点が必要です。災害に備える準備や知識の大切さを再認識しましょう。



家が傾き、電柱が倒れ、がれきが散乱する街が再現されている

### 出前教室の開催

- 日時：平成28年11月17日(木) 10:00~12:00
- 会場：戸頭公民館
- 講師：伝田指導員



戸頭婦人学級からの要請で「らくらく体操教室」を開催しました。同学級からの要請は3回目で大変喜んで頂いております。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おります。各団体との連携による活動は会場設定や教室運営面でも互いに協力でき、さらには当クラブを広く知って頂く良い機会です。

同様の出前教室の事例として、カローリング種目で実績があります。今後共、広く広報活動を展開してまいります。  
広報記

### らくらく体操教室

#### 一緒に健康管理しませんか！



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

各種メニューも  
楽しいトーク！

#### 肩こり予防！ 肩の血行を良くして 鍛えよう！

- ① 肩を前に寄せて手の甲をおへそのあたりで合わせる。  
〈肩甲骨を横に伸ばす〉
- ② 手のひらを前に開いて、胸を張って肩を後に持っていく。  
〈胸の筋肉を意識して行う〉
- ③ ①と②を交互に行う。〈ゆっくりと号令をかけながら行う〉

らくらく体操教室 記

※参考資料：体操ハンドブック



### バドミントン教室

バドミントン教室 記

#### ◆ 第7回 技術講習会 ◆

- 日時：平成28年11月19日(土) 13:00~15:30
- 会場：取手市青少年勤労体育センター
- 講師：石井 聖



本講習はバドミントン教室会員の技術習得及びバドミントン競技に係わる一般的なルール習得等を目的とした技術講習会です。技術の向上心も湧き、日頃の練習の成果が発揮されましたが、「クロスに打つのが難しい」「踏み込む一歩が遅れる」など反省の声も聞かれました。石井講師とペアを組んでの試合は大変参考になり、改めてバドミントンの楽しさを感じました。



#### ◆ お楽しみ会 ◆

- 日時：平成28年12月17日(土) 13:00~15:30
- 会場：取手市青少年勤労体育センター



今回の「お楽しみ会」は趣向を変え、カローリングで楽しみました。バドミントン教室会員は大半がカローリング初参加でしたが、経験者からの指導ですぐ慣れ、ナイスプレーに応援も盛り上がりました。



ゲームは6チームの総当り制で行い、小林親子組がみごと優勝に輝きました。



最後に、各自持ち寄りの景品を含め豪華景品(?)が全員に行きわたり、楽しいお楽しみ会でした。

### 太極拳



中央が小村正子指導員

## ねんりんピック長崎2016

平成28年10月15日(土)~18日(火)



【ねんりんピック】とは

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」(本年は21回目)は60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。スポーツや文化など多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。厚生省創立50周年を記念して、昭和63年(1988年)に兵庫県で第1回が開催されて以来、毎年開催されています。

### ラージボール卓球



左端が酒井茂指導員

## 全国そして世界で活躍する我らの代表&パートナー!!

昨年10月(15~18日)に開催された「ねんりんピック長崎2016」で我がクラブの指導員が2競技で輝かしい成績を収めました。1つは太極拳で小村指導員がチームリーダーとして出場した「取手オアシスチーム」が準優勝に輝きました。もう1つはラージボール卓球で酒井茂指導員が出場した「茨城県チーム」が第3ブロックで準優勝に輝きました。両指導員とも我がクラブの教室で10年間、指導員として尽力され、一方でご自身の技術の研鑽も積み重ね今回の成績を収められました。敬意を表すると共に今後も教室のご指導をお願い申し上げます。

また、本年取手市の賀詞交歓会(平成29年1月6日)の席でスポーツや芸術の分野で特に顕著な成果を上げ、市の知名度を上げることに貢献したとして戸頭出身のダブルダッチチーム(2本縄跳び)「DIANA」が特別功労を受賞しました。「DIANA」は子供体操教室「とが基地」でダブルダッチを指導されており、私たちクラブのスポーツフェスティバル開催時は毎回、朝早くから準備に参加し、元気一杯のパフォーマンスを見せてくれるパートナーです。実力は言うに及ばず、日本の代表チームとして世界大会で輝かしい成績をいくつも運んでくれています。チーム結成後早11年、数々の世界大会で常に上位の成績を上げ、スピードではギネス記録を保持されています。これからも子供たちの夢の実現に向け指導をお願いしていきます。

広報記



平成28年11月

スピード部門でギネス記録更新  
金子有沙さん・相沢めぐみさん  
坂巻歩美さん・金子寧々さん

### DIANAダブルダッチチーム

とが基地・フェスティバルの  
優しいパートナー



平成28年7月2日

とりで西部ふれあいクラブ  
スポーツフェスティバルでのパフォーマンス  
次世代「チビリーズ」も一緒



戸頭公民館2階が練習の主会場



# 平成29年 新春懇親会

- 日 時：平成29年1月14日(土) 12:00～16:30
- 会 場：あけぼの 大広間
- 参加者：96名

今回は最多の96名が参加され、設立10周年に花を添えました。準備・運営・出演・出展並びにすてきな景品提供さらにおもてなしの数々。皆さまのご協力ありがとうございました。教室会員の顔合わせでは、10年会員の紹介があり、特に大きな拍手がありました。

本年も皆さんとクラブにとって幸多き年となるよう楽しく活動しましょう。  
実行委員会 記



挨拶される上江洲理事長



設立10年の思いを語る浜田監事



96名の乾杯！大宴会のはじまりです



このチームワーク（合唱）がクラブの原動力です



ステキです。大平さん



チョットリラクスしましょう。伝田指導員



抽選会も盛り上がりまし  
た。大忙しの瓜生さん



楽しく騙されました  
手品の山本さん



毎年恒例の太極拳演武（魅せられて仲間入りも）



抹茶のおもてなしごちそう様でした  
荻原さん、杉藤さん、百瀬さん、野本さん



会員の文化作品他展示

書（田村さん）、ちぎり絵（柴山さん）、刺繍（永野さん）、トールペイント（武内潮さん）、写真（松岡さん）、防災研修報告（広報）、防災研修感想文（萩山さん）

# 地域包括ケアシステムへの支援活動

## 気軽に参加してください! さらの杜 おれんじカフェ



今後、急速に進む高齢化社会に対応して取手市では、従来の取り組みに加えて、新しい地域づくりに向け、自治会、民生委員、NPO、ボランティア団体などサポート団体と連携して、高齢者を支える活動を進めています。

その推進の為、平成28年度から各地域の「包括支援センター」(私たちの住む取手市西地区は「さらの杜」)にサポート団体の代表委員で構成する「地域支え合い推進協議会」が設置されました。当クラブからは中根クラブマネージャー、伝田音楽ケア体操指導員をはじめとしたスタッフがすでに数度の会合に参画、最初の取り組みとしてこの『おれんじカフェ』の開催となりました。

広報記

### ◆おれんじカフェとは

- 物忘れが気になる方、介護に携わる方などが気楽に参加できる交流の場です。
- お茶、コーヒー、ハーブティーを飲みながらお話を楽しみましょう。
- 歌ったり、リズム体操をしたり、認知症などに関連したミニ講和もあります。
- 個別の相談も受けております。

**参加料**  
1人100円



### ◆場所

特別養護老人ホーム さらの杜  
住所：取手市下高井2148番地  
稲戸井駅から徒歩11分

### ◆開催日時

初回を平成29年2月2日(木) 10～12時に開催しました。以後、2か月に1回として、4月・6月・8月・10月の第1木曜日 10～12時に開催いたします。

### ◆申し込み先

地域包括支援センター さらの杜  
電話 0297-70-2801  
※事前に電話申し込みをしてください。



伝田指導員による体操指導

2月2日  
開催時の

らくらく体操

と

楽器演奏



ボランティアの方々の懐かしのメロディー

# 総合型地域スポーツクラブとしての活動

## 設立10周年! 支えて頂いた多くの方々に感謝!!

とりで西部ふれあいクラブが住民主体のクラブとして10年間活動を続け、地域住民からの信頼も得て認知度も高くなりました。総合型地域スポーツクラブの良い点は、クラブ内に多くの種目があり、自由に参加できることです。教室種目数は設立時の7種目から現在13種目に増え、延べ参加者は年間約10,000人(設立時の2.4倍)となりました。これはひとえに教室指導員・スタッフの尽力と会員の協力の成果であります。

また、昨年10月以降東京臨海防災公園内施設での防災体験研修、バーベキュー大会、ボウリング教室、救命講習会、新年会等クラブイベントも実施し、会員間の親睦も図ってきました。もちろん各教室内の親睦会も活発に行われました。世代間交流の促進を図り、活動場所の安定的確保でスポーツが楽しめる環境づくりに努め、今後とも継続して直面している課題に取り組んでいきます。一日一日が一生です。その日その日を楽しみましょう!!

当クラブは、一昨年NPO法人となりました。私たちはこの10年の蓄積を大切にし人材育成・組織の持続強化を図りつつクラブの理念達成に向け5月の総会で意志結集したいと思います。



理事長  
上江洲 朝彦



# 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)



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 ☎ 090-5806-3525 中久木 9:30~12:00
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。高井小改修中の為、初参加の方は事前連絡下さい。 ☎ 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 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・基礎体力づくり・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 ☎ 090-6489-0468 中根 9:00~10:30
ゆるヨガ	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 14:30~15:30 注) 従来のも曜教室は準備中です。 ☎ 080-1059-9205 おぎ原 (さくら荘担当)
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) 13:30~15:30 第1・3土曜日：戸頭小体育館 ☎ 090-3333-6728 松岡 (戸頭担当) 9:00~10:00

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。年度途中入会の場合は、月割り相当額×残月数+保険料となります。

[上記は4月より]

## 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」 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 各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 ビジター 700円/回
	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 10:00~11:30	会 員 300円/月 一般参加者 700円/月

### クラブイベント

会員を対象に「ウォーキング」「バスウォーキング」「ボウリング」「バーベキュー」「新春懇親会」など開催します。



クラブ会員  
ご家族やお友達を  
紹介してください

# 募集中

