



ふれあい

2020年3月27日発行 第22号

目次

● バス研修報告(県庁、歴史館)	p2
● 新年会行事報告	p3
● 教室懇親会 <バドミントン>	p4
● 出前教室(高須地区、戸頭町会)	p5
● 「自宅で運動」紹介	p6
● 学校運動支援、教室懇親会他	p7
● 定例教室日程	p8

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。関係情報に注力され、密閉・密着・密集はさげ、自己防衛を徹底しましょう。本会報は令和元年度後半のクラブ事業報告と「自宅で運動を！」紹介」記事を掲載しました。



グラウンドG教室 取手市民大会出場
2019. 11. 3(土) 北浦川緑地公園

会場は藤代駅から東へ車で7～8分。当日は天候も良くハイスコアの大会になったとのこと。選手の若々しいユニフォーム姿はステキですネ。



取手市地域活動団体 事業PR活動
2020. 2. 18(火) 取手ウエルネスプラザ

当日は『生涯現役社会の実現』に向けたシンポジウムがあり、森永卓朗氏の基調講演・各界有識者のパネル討議後、別室で本活動開催。 関連記事7頁



リフレッシュとがしら 戸頭町会主催
2019. 11. 16(土) 旧戸頭西小体育館

戸頭町会主催レクリエーション行事で婦人部と当クラブが協力しカローリング、卓球バレーなどの体験会を開催。3世代交流が楽しくできました。 関連記事5頁



新年会かくし芸披露 クラブ行事
2020. 1. 11(土) あけぼの

恒例の新年会かくし芸の一コマ。楽しむ人、楽しませる人、手作り作品出展、ビンゴ大会等々。盛沢山。たのしいひとときでした。 関連記事3頁

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業

2019. 11. 20(水) 8:00～17:00 茨城県庁・歴史館訪問研修会

◇行 程 : 新取手(8:00) → 戸頭(8:10) → 谷和原IC(8:45) →
(9:20)友部SA(休憩)(9:40) → 茨城町東IC(10:00) →
(10:20)研修(県庁・歴史館)(14:30) → 帰路 水戸IC 帰着(17:00)

最高の秋晴れ! 「いぼらき」を一望し 元気が湧いてきました!



県庁正面2階のエントランスで全員集合

抜ける様な秋晴れのもと、毎年恒例のバス研修を行いました。県庁に到着後早速県政広報コーナーなどで当県の産業や伝統行事のお話を聞いたあと、25階の展望ロビーで100メートルの高さから360度周辺の景色を堪能しました。昼食には数十種類のメニューによるカフェテリアでお好みの食事をとりました。



25階100mの高さからの展望



午後からは県庁から約30分ほどバスで移動し歴史館の外部施設と本館の一部を見学しました。印象に残ったのは旧水海道小学校本館(県文化財指定)のレトロな外観、校内展示の、超年代物の米国製グランドピアノ(江戸時代もの)、平らでない窓ガラス、急な階段などです。本館では常設展示の一部を見て外庭の遅れて彩づいたイチョウの紅葉に別れをつけ帰路につきました。



県教育庁保健体育課白土指導主事による県政概要説明



カフェテリアおほい



1865年製のスタインウェイグランドピアノ。日本に現存する最古のと言われる。



旧水海道小学校本館。

明治14年に建築されたという旧水海道小学校。昭和33年に県文化財に指定され、昭和46年に水海道市(現常総市)から現歴史館に寄贈されたものです。もう一度勉強したくなる? ステキな洋風建築でした。

2020新年会

2020.1.11(土) 12:00~16:00
あけぼの会場 60名出席

令和最初の新年会は新年早々11日、恒例のあけぼの会場で開催、福邑さんの司会で楽しく開催しました。教室発表、かくし芸、文化作品展示で話題の多い新年会となりました。また、ビンゴゲームでは景品寄贈に協力頂き御礼申し上げます。



【理事長の挨拶】



【濱野さんの乾杯】



【らくらく体操有志のミュージック・ベル演奏】



【丹野さんのキーボード演奏】



【山本さんの手品】



【太極拳有志の演武】



【ビンゴ大会】

会員の文化作品展

太田さんご夫婦
(陶芸)



高橋さん
(古民家模型)



八木橋さん(書道)



柴山さん(ちぎり絵)、永野さん(刺繍)、高野沢さん(人形)



松岡さん(写真)、
柏木さん(刺繍)、
粟野さん(絵画)

教室報告

バドミントン教室

恒例のおたのしみ会

カローリング・ビンゴで盛り上がりました

開催日： 12月21日(土) 10:00~12:30
会場： 高井小学校体育館
参加者： 大人10名、子供5名

毎年、お楽しみ会では他の種目を取り入れて教室内の交流を深めています。今年はカローリングで、かおりん、ちあき、ブラック、ユーゴンの4チームに分かれて対戦しました。その中で圧倒的な強さを見せたのがブラックチームで、予選と決勝を見事に勝ち抜き景品を勝ち取りました。ダブルスを組んで軽くバドミントンで汗を流した後は、皆さんが楽しみにしているビンゴ大会で盛り上がり、1人300円以内で持ち寄った景品を目当てに1位から順にそれぞれが好きな物を選びました。



出前教室報告



宮和田・桜が丘・高須地区 地域交流事業 「多世代交流スポーツフェス」へ運営参

2020.2.8(土) 10～12時 高須地区で2回目のカローリング紹介!



旧高須小学校体育館

当交流事業は地域4団体が各種目で運営支援し、当クラブは「カローリング」で理事長、家野・松岡・中根指導員が赴きました。当地の方々と総勢70名で楽しく交流しました。高須地区でのカローリングは昨年(3月)に続き2回目であり、人気種目となりつつあるようです。様々な機会での宣伝に会員の皆さんのご協力をお願いします。



カローリング



スポーツ吹き矢



ソフト剣チャンバラ



認知症予防体操



体力測定

◀ 運営スタッフ一同の集合写真
西部ふれあい(カローリング)、取手セントラル(スポーツ吹き矢、ソフト剣チャンバラ)、産業振興健康協会(認知症予防体操)、グリスボ(体力測定)、取手市(健康づくり推進課、市民協働課)

戸頭町会婦人部新企画 2020.11.16(土) 10:00～11:30 旧戸頭西小体育館 「リフレッシュ♪とがしら♪」レクリエーション指導

カローリング会員・ラージボール卓球会員が協力



「カローリング」



「卓球バレー」

住民同士が楽しく交流することは、地域の活動団体共通テーマです。今回、戸頭町会婦人部から協力要請を頂いた際、担当教室会員は喜んでお手伝いすることで準備を進め、当クラブ会員12名が町会婦人部と協力し開催しました。終了後、主催者から参加者から良かったとの多くの声があったとの報告がありました。今後共会員皆さんの協力をお願い

【卓球バレーとは】

「卓球バレー」は、体に障害のある人も一緒に楽しく体を動かせるようにと考えられた競技です。当クラブは2019年10月の「全国障がい者スポーツ大会」運営ボランティア支援を機に導入し、スポーツイベントやいろいろ球技教室で競技種目として加え好評を得ています。



「競技ルール概要」

卓球台を使い、ネットを挟んで、1チーム6人ずつが、いすに座ってピンポン球を転がし、相手コートへ3打以内で返す、というゲームです。ルールは、6人制バレーボールのルールを元に考案されています。

自宅でできる運動を紹介します



らくらく体操 指導員
伝田 つるよ

「下半身」を鍛えよう

当クラブの傳田指導員が「ワンポイントレッスン」として、会報にシリーズ掲載されたものです。マイペースで継続を!

会報10号 2014年2月発行

ワンポイントレッスン 下半身を鍛えよう (老化は脚から!) 四股 (しこ) のポーズで

- ① 胸を張って、背筋を伸ばして、つま先を外側に向けて、脚を大きく開いて立つ。
- ② 両ひざに手をおいて腰を落とす。股関節周辺を意識して行う。
- ③ 右肩を前に突き出すようにして落とす。左も同じ。左右ゆっくりと号令をかけながら行う。



※椅子にすわってもできます。
《効果》 腰痛予防、股関節がやわらかに、内転筋群の強化。
《注意》 腰、股関節、ひざを痛めている人は、医者に聞いてから行う。

※参考資料：体操ハンドブック

上記の他、以下の会報にシリーズ掲載しています。
 会報9号(ぼっこりおなかとさようなら)、13号(お部屋でウォーキング)、15号(指、手、ひじを鍛えよう)、17号(肩こり予防)

会報11号 2014年11月発行

ワンポイントレッスン 下半身を鍛えよう (老化は脚から!) いすつかまりスクワット

- ① 背すじを伸ばし、足は腰幅にして、左右の足は平行に、つま先は真っすぐ前に向ける。手は軽くいすに添える。
- ② 膝をつま先が見えない程度に曲げる。目は真っすぐ前方に向けている。
- ③ 膝をゆっくり伸ばしながら、かかとを上げていく。①に戻る。

号令(声を出して)をかけながら10~20回行う。
 腰、膝の悪い方は加減してやってください。

※参考資料：体操ハンドブック



過去の会報を見るには →

スマホ・パソコンで「とりで西部」で検索下さい

ピンポン球でリフティング

卓球の水谷選手がテレビで紹介された「感覚トレーニング」です、ボールコントロール会得に役立ちます。

動画を見るには →

スマホ・パソコンで「水谷準 リフティング」で検索下さい



1. 最初はフォア面でボールを打ちます

低い高さから 徐々に高くして何回も続けます。なれたら次へ



2. バック面でも同様に



3. フォアとバックを手首を返して交互に打ちます

③ フォア面
バック面



4. 自分のペースで組合せて打ってみよう

一通りできたら、1~3を各10回連続や、回数・速さ・高さなど自分のペースで変えてみます

5. さらに高度な右④⑤⑥各部にも挑戦してみても…

ちなみに水谷選手は⑥を3分間で300回できたとか



サイド面



グリップ面



グリップエンド

2019.12.16 (月) 10:00~12:00 永山小 1年生の体操教室

学習ボランティアとして支援活動



トランポリン



ターザンロープ

永山小からの要請により、2クラス(各30名)の子供達に中根指導員他4名が出向き、3種目を指導しました。

子供たちの元気な声に指導員一同元気を頂きました。



カローリング

2019.11.30 (土) 12:30~14:30 ラージボール卓球教室
忘年会 (餃子坊会場)



酒井恵子指導員交え全員集合。「マイペース・ステップアップ」で目標一致!!

2019.12.17 (火) 19:00~21:00

パドルテニス 忘年会 (九兵衛屋)

新会員栗野さん迎えパドルファミリー勢ぞろい。かんぱ〜!
多いに語り、たくさんいただきました。



生涯現役社現に向けたシンポジウム同日開催

2020.2.18 (火) 13:30~17:00



講演・パネルディスカスに先立ち
大画面による団体紹介!



シンポジウム来場者は約250名。森永卓朗氏の基調講演「人生100年時代を生き抜く術」、パネル討議「地域づくり」を聴講し大変参考になりました。

講演に先立ち、ホール正面の大画面で16時から別室で行う「関連団体の紹介相談」出展15団体の紹介がありました。取手3クラブも各々特徴のある活動映像を照会でき良い機会となりました。今後とも事業紹介に映像を工夫し活用していくことの大切さを感じました。

2020.2.13(木) 本田記念財団 表彰式に出席
総合型地域スポーツクラブとして3年目
土浦 リーブ会館会場



上江洲理事長、辻本・福邑・松岡理事が出席

10:30開会に先立ち、美浦村大谷小学校、潮来牛堀中学校の霞ヶ浦水系環境保全に関する調査研究成果発表があり、47小中学校、25公益団体(内スポーツ16団体)が表彰されました。各活動団体、支援団体が一同に会し、感謝と共に大変有意義な一日でした。

【本田記念財団助成事業】について

当財団は、(株)ジョイフル本田総業から1992年に地域への奉仕活動の一環として設立。霞ヶ浦の水質浄化に向けた茨城県全域(小中学校、団体)を対象に助成事業を実施。2017年度から新規事業として「生涯スポーツの普及促進支援」のため、総合型SCへの助成金募集が行われました。



ホームページ

クラブ会報 ふれあい 第22号

2020年 3月27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



令和2年度

NPO法人とりで西部ふれあいクラブ

スポーツ教室の御案内

スポーツクラブ



スポーツ振興くじ助成事業

注)都合により会場・時間が変更になる場合があります。尚、初めての方は事前に各教室へ連絡下さ 2020.3.25

教室名	開催場所	開催曜日・時間		お問い合わせ先	会費																
グラウンドゴルフ	さくら荘	毎週月曜日及び 第2・4水曜日	9:30~11:00	瓜生(うりう) ☎090-5992-7215	<p>会員は左記の一般教室 すべてに参加できます。</p> <p>● 会費について ●</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">大人(高校生以上)</td> </tr> <tr> <td>入会金</td> <td>500円</td> </tr> <tr> <td>年会費</td> <td>6,000円</td> </tr> <tr> <td>保険料</td> <td>600円</td> </tr> <tr> <td colspan="2">子供(小・中学生)</td> </tr> <tr> <td>入会金</td> <td>なし</td> </tr> <tr> <td>年会費</td> <td>3,600円</td> </tr> <tr> <td>保険料</td> <td>600円</td> </tr> </table> <p>◆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。</p> <p>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)</p> <p>ビジター会員 1回(1日)の参加料は、大人300円、こども200円。</p>	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
	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																				
戸頭公園多目的広場	毎週金曜日及び 第1・3・5水曜日																				
らくらく体操	新取手自治会館	第1・3木曜日	13:30~16:00	大石 ☎080-1120-9622																	
	戸頭公民館	第2・4土曜日	10:30~12:00	武内 ☎080-2137-7805																	
バドミントン	高井小学校体育館	毎週土曜日	10:00~12:30	うゑず ☎090-4395-5148																	
パドルテニス	旧戸頭西小体育館	毎週火曜日	19:00~21:00	福むら ☎090-1665-6422																	
太極拳	さくら荘	第1・3土曜日	9:30~11:00	澤田 ☎78-1533																	
	戸頭公民館	第2・4土曜日	9:00~10:20																		
ラージボール卓球	戸頭小学校体育館	毎週土曜日	9:30~12:00	横倉 ☎090-7827-3452																	
	旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	13:30~16:00																		
フィットネストラampoline	旧戸頭西小体育館	第1・3土曜日	10:00~12:00	中根 ☎090-6489-0468																	
ゆるヨガ	あけぼの	第1・3月曜日	10:00~11:00	中根 ☎090-6489-0468																	
	永山小コミュニティスペース	第2・4火曜日	14:30~15:30																		
ウォーキング	取手市内及び周辺地域	春季・秋季に2~4回/年		中根 ☎090-6489-0468																	
カローリング	新取手自治会館	第1・3水曜日	13:30~15:30	家野 ☎090-8582-9108																	
	戸頭小学校体育館	第1・3土曜日	9:00~10:00	松岡 ☎090-3333-6728																	
ゴールデンキッズ	旧戸頭西小体育館	毎週金曜日	ホップ(年中~小2) 15:30~17:00	中根 ☎090-6489-0468	3,000円/月 〔定員 各15人〕																
			ステップ(小3~小6) 17:00~19:00																		
いろいろ球技	旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	(小学生対象) 16:30~18:00	福むら ☎090-1665-6422	2,000円/月																
とが基地(トランポリン、スラックライン)	旧戸頭西小体育館	毎週日曜日	トランポリン 17:00-19:00 スラックライン16:00-19:00	中根 ☎090-6489-0468	会員300円/回 一般700円/回〔定員各15人〕																
		毎週水曜日	トランポリン 18:00-20:00 スラックライン18:30-20:00																		
火曜トランポリン	旧戸頭西小体育館	毎週火曜日	17:00~18:00	中根 ☎090-6489-0468	会員 子供200円/回 大人300円/回 一般 (子供・大人) 700円/回																
音楽ケア体操	さらの杜(特別養護老人ホーム)	第2・4木曜日	10:00~11:00	中根 ☎090-6489-0468	会員 200円/回 一般 300円/回																
新感覚フィットネス	あけぼの	第1・3金曜日	10:00~11:00	中根 ☎090-6489-0468	300円/回																

一般スポーツ教室

ポ