



ふれあい

2022 (令和4年) 10.7 27号

連絡先：中根 美代子 TEL 090-6489-0468・松岡 孝 TEL 090-3333-6728

● 本年前半の活動報告 1/2	p 2
● 本年前半の活動報告 2/2	p 3
● 本年度事業後半に向けて	p 4
● ウォーキング	p 5
● スポーツフェスティバル 1/2	p 6
● スポーツフェスティバル 2/2	p 7
● 定例教室日程	p 8

今年の夏は記録的な暑さが続きました。依然収まらないコロナ禍の中で、厳しい活動となりました。旧戸頭西小体育館はクラブの7種の教室会場であり、感染対策をしつつ、スペース・時間調整しながらの活動です。8月の水曜日の教室活動を紹介します。(教室日程の詳細は8頁掲載)



いろいろ球技

エアーマット上でバランスを取りながらのボール投げ。楽しみながらのチャレンジ!!
「できたー」「やったね」…とコーチの声掛け。

いろいろ球技は様々な球技を体験し、自分にあった種目を見つける体験の場を提供します。また、基本的な体力作りを指導します。



ラージホール卓球

毎回、練習の後半でダブルスゲームを開催。技術・経験もまうちょうですが、基礎打ちとゲームの反復が大切。

活動会場は当会場と戸頭小体育館の2会場。会員も20名を超え両会場とも活発に活動。戸頭小に卓球台を1台増設しました。



スラックライン (とが基地)

幅5cmのベルトの上で、歩く・ポーズをとるなどバランスを楽しむスポーツ。ステップ毎に習得の楽しみ・充実感があります。

教室指導は初心者クラス。基本の基本から優しく指導。ついで連盟で規定する10段階の基本姿勢へチャレンジ。まずは見学・体験を!



トランポリン (とが基地)

トランポリンはすべて個人指導。基本はバジテストのパートを段階的に習得。回を追い確実に上達する生徒! 先生もうれしい。

トランポリン種目は、火・水・土・日曜の教室で時間は異なりますが練習できます。他の教室との併用参加もしやすい。親子でバジテスト合格を目指す姿も見られます。



文部科学省・
取手市教育委員会
支援事業

ホームページ <http://twfc.jimdo.com/>

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

公益財団法人 本田記念財団



当クラブは、本田記念財団・大家商会の助成を受けています。

2022年度(前半)の活動推移

定例教室の参加人数を月別に紙面左側に掲載し、同時期のクラブ行事と教室ニュースを右に掲載しました。活動経過は運営委員会で確認してきましたが、後半活動に向け連携を深め1歩前進を目指しましょう。

定例教室参加状況

クラブ行事・教室ニュース等

4月

本年参加者計
857人
(前年：922人)

新感覚フィットネス体験会開催

開催日 4/15、
5/6・20 各(金)
講師 篠崎指導員
会場 あげぼの



らくらく体操体験会開催

開催日 4/23、
5/14・28 各(土)
講師 傳田指導員
会場 戸頭公民館



5月

本年参加者計
863人
(前年：832人)



らくらく体操出前教室

日時 5/19(木) 10:00~12:00
教室名 おしゃべり処『ほほえみ』
講師 傳田指導員 会場 桜が丘自治会館



【出前教室とは】市内で活動する小団体(自己啓発活動など)からの要請に応じて、当クラブの指導員が依頼元に出向き運動指導を実施するもの。

令和3年度
総会会場は初めての
戸頭公民館
研修室で開催。

令和3年度定時総会開催 日時 5/21(土) 13:30~15:00 会場 戸頭公民館研修室

昨年に引き続きコロナ感染予防を考慮し議案議決は、「出席者」と「議決権行使」による可否数計による方式とし、賛成多数により各議案が可決した。

- 正会員数：153名
- 出席正会員数：136名(内議決権行使 115名)

- 1) 令和3年度事業報告、決算
- 2) 令和4年度事業計画・予算
- 3) 令和4年度役員



6月

本年参加者計
1,032人
(前年：965人)

グラウンドゴルフ
教室は現在2会場
(とがしら公園と
さくら荘)で活動。
クラブ設立(2007年)
当初からの活動
です。

グラウンドゴルフ教室

● ルール・マナー講習会開催 開催日 6/3(金)



定例活動終了後、
新人会員を中心に17
名が参加しました。

(とがしら公園多目的
広場会場)

● 春の交流大会開催 開催日 6/24(金)



とがしら公園多目的
広場会場で春の交
流大会を開催しまし
た。31名が参加し日
頃の練習成果を競い
ました。

久々のウォーキング

関連記事
5頁掲載

- 柏の葉キャンパス 6/7(火)
- 東漸寺・本土寺 6/23(木)



柏の葉キャンパス



東漸寺入口

定例教室参加状況

クラブ行事・教室ニュース等

7月

本年参加者計
734人
(前年：659人)

3年ぶりの
フェスティバル
開催!

バドミントン教室
戸頭教室開講

開講日
7/1(金)～

- 旧戸頭西小体育館：毎週月曜日 10:00～12:00
毎週金曜日 13:00～15:00
- 高井小体育館：毎週土曜日 10:00～12:30



★バドミントン教室は7月から戸頭教室（旧戸頭西小体育館会場）が開講し従来の、高井小教室（高井小体育館会場）と2会場になりました。

★バドミントン教室は当クラブでは、40歳～50歳代の参加、親子参加が比較的多い種目です。戸頭周辺地域の会員増が期待できます。



高井小会場 7/9(土)



旧戸頭西小会場 7/16(土)

ふれあい
フェスティバル開催
2会場で開催



関連記事
6・7頁
掲載

8月

本年参加者計
231人
(前年：162人)

夏休み・コロナ
制限及び20日
締めでの実績

グラウンドゴルフ教室
さくら荘の会場整備

開催日
8/30(火)



★夏休み(7/25～8/31)明けに備え、さくら荘会場の整備(草刈り、清掃)を実施しました。

★役員はじめ15名の会員が集まり、手際よく作業ができました。

教室会場(旧戸頭西小・戸頭小体育館)
の設備・備品類の整備・点検等実施



←旧戸頭西小体育館の防火カーテンは破損が大きく順次交換。



←戸頭2会場の防球ボード補充(会員製作)。イベント時にも利用でき便利。



←本年、大型扇風機の使用頻度も多く、点検・整備等実施。

9月

参加人数未集計

パドルテニス教室が
火曜・日曜に
なります。

パドルテニス日曜教室の開催
《宣伝チラシを発行》



日曜教室開始
9/11(日)～

※詳細は8頁



その他、旧戸頭西小体育館の天井ライト切れ対策・床の種目別ラインの整備等対応予定。

2022年4月～8月 累計教室参加人数・前年比

	前年(人)	本年(人)	前年比	教室名
一般教室	2,415	2,525	1.05	グラウンドゴルフ、らくらく体操、バドミントン、パドルテニス、太極拳、ラージボール卓球、土曜トランポリン、ゆるヨガ、ウォーキング、カローリング等
特別教室	1,125	1,192	1.06	火曜トランポリン、とが基地(スラックライン・トランポリン)、GDキッズ、音楽ケア体操、新感覚フィットネス、いろいろ球技等
合計	3,540	3,717	1.05	

2022年度事業 後半に向けて

本年度もコロナ禍は収束はみられず、後半に向けても継続して行政・地域・会員の情報に注視し、対応した事業活動推進が必要です。本紙2・3頁に活動経過を掲載しました。会員各位の共有情報とされ、クラブ事業のPR・各教室への勧誘活動にご尽力願います。



以下、事業経過の補足、並びに年度後半の広報・研修活動予定を掲載しました。

年度後半の全体事業予定については、9/26(月)理事会決定事項を適宜、運営委員会等で提案致します。

教室活動について

- 教室への参加者数は、事業活動状況を表す指標と言えます。本紙2～3頁の左辺に今年度4月から8月の月別教室参加者数〔()内は前年〕を掲載しました。本年度、5月以降は前年を上回り、5カ月の集計では平均5%増加し活動成果が出ております。
- また、9月の教室参加内訳の見直し調査で、他教室からの参加が複数の教室で定着しているのが分かり、当クラブの長所である「複数の教室に参加しやすい」が上記の成果の要因の一つとも言えます。

救命講習

消防主催の救命講習はコロナ禍で休止後、10月から取手消防署で再開しています。

受講申込要領は事務局から文書配布します。



- 【定例開催日】 毎月第1・第3木曜日と
毎月第2・第4日曜日
- 【開催場所】 取手市消防本部3階 大会議場
- 【講習時間】 午前9時30分から午後12時30分(3時間)
- 【費用】 無料
- 【申込要領】 クラブ事務局から文書配布します。

次号会報28号の掲載記事寄稿のお願い (2023年2月発行予定)

クラブ会報の発行は今年度2回を計画しています。次号28号は以下の内容で発行を予定しています。ご協力をお願いします。

- 【発行時期】 2023年2月
- 【内容】
 - 会員の声(活動の感想、成果、目標、仲間づくりの呼掛け)等
 - 教室活動報告(活動の狙い・成果等)
 - クラブ行事、団体行事報告他
- 【原稿について】
 - 文字数: 200～400文字
 - 写真: 1～2枚(写真はスマホで可)
- 【締め切】 12月20日まで
- 【提出先】 広報担当(松岡)まで



広報活動について

- 本年度、8月(受付)までに28名の入会がありました。今後も会員勧誘の為に体験会開催、宣伝ツールのパンフレット・会報の発行、ホームページへの掲載を教室・広報の連携により充実させていきます。



講演会の開催計画について

【テーマ】

会員の生活や健康増進に有益な情報や心構えをテーマとした講演会を外部講師を招いて開催いたします。



【時期】

10月以降の運営委員会開催日に時間を設けるなど検討し、教室会員にも参加を呼びかけます。ご協力ください。

濱田さんお元気で



当クラブの初代会長(設立2007年)で今日までクラブの育成・発展にご尽力頂いた濱田さんがこのたび(9月3日)柏市明原の施設にご夫婦で転居されました。

濱田さんより「会員の皆様へよろしく。落ち着いたら遊びに来ます……。」と伝言をうけました。

濱田さんは会長・監事・理事と歴任されグラウンドG・太極拳・らくらく体操等各教室で親しく活動を続けられ、クラブ行事でのウイットあるスピーチや芸披露は皆、楽しみにしていました。ありがとうございました。

柏の葉キャンパス・一巡ウォーキング 6/7 (火)

お酒落な街で《森林浴》を堪能!!



まちこがれたウォーキング再開。再び武村講師にガイドいただき、駅西側周回コースへ。機能的にデザインされた商業区域を離れ、「こんぶくろ池公園」で森林浴を堪能、「柏の葉公園センター」で一服、花壇前で記念撮影のあと帰路。高層マンションが並ぶ住居スペースへ戻り、「ららぽーと柏の葉」(複合施設)で昼食。「又ゆっくり来たいね」と皆の声。

コース

TX柏の葉キャンパス駅～こんぶくろ池自然公園～柏の葉公園～ららぽーと柏の葉～帰路

- 距離：約4km
- 講師：武村 岳男さん
- 12人参加



柏の葉公園花壇前



「かしわのはらっぱ」そばで準備体操



柏の葉公園前で講師の説明



こんぶくろ池自然公園を散策



駅前の高層マンションと商業施設

北小金駅から東漸寺・本土寺ウォーキング 6/23 (木)



東葛の名刹を巡ってあじさい・花菖蒲を鑑賞!!

東漸寺は水戸徳川家にゆかりのある寺で、関東18檀林(エリート僧の教習所)に数えられていました。東京の増上寺と同格と言われます。本土寺は日蓮宗の寺院で、開運・所願成就等のご霊験で知られる名刹です。色とりどりのあじさい・菖蒲が咲きほころぶ散策路を園児のように連なり楽しみました。本土寺の本土とはお釈迦様が、本佛となって住む国土「本土」に由来するとのこと。

コース

常磐線北小金駅～東漸寺～北小金駅～本土寺～北小金駅

- 距離：約4km
- 講師：武村 岳男さん
- 15人参加



本土寺五重塔前



本土寺の仁王門



仏頂面はいけませんよ

「和顔愛語」(わがんあいご)「和顔」はやわらかな顔、「愛語」はやさしい言葉。つまり、笑顔で愛情のこもった言葉で話すことです。……との教えを表現。



東漸寺境内

かわいい石佛がいくつも出迎えてくれました。「和顔愛語」(仏教用語)

第15回 スポーツフェスティバル

3年ぶりに開催!

2会場で各3種目のコンパクト開催、子供達の声が会場に響きました。

開催日	7月9日(土) 9:30~12:00	7月16日(土) 9:30~12:00
会場	高井小体育館	旧戸頭西小体育館・げんきサロン
来場者	78人	98人
種目	キッズランド (子供体操)・カローリング	
	バドミントン	卓球バレー・健康講座

《戸頭会場の招聘講師》

【卓球バレー】

- 阿部洋子氏 (茨城県卓球バレー協会事務局長)
- 下村圭子氏 (茨城県消費者教育講師、卓球バレー協会指導員)

【健康講座】旧戸頭西小校内げんきサロン会場にて

- 地主寛幸氏 (医療法人西秀会理学療法士)

開催の前週まで記録的な暑さが続き、開催が危ぶまれましたが、幸い開催の条件が整い、2会場共、関係各位のご尽力でコロナ感染予防対策、安全管理対応を整え開催することができました。両会場共、各種目指導員の子供に対する、安全かつ楽しませる・チャレンジさせる指導に工夫が多く見られ、子供達も元気に応えていました。また、上表右に記載した戸頭会場の招聘講師の方々に意義あるご指導をいただき御礼申し上げます。制限のある環境下において怪我無く無事予定通り開催できました。運営の会員各位に御礼申し上げます。

なお、反省点として、開催告知広報が充分でなかったこと等については次回開催の糧としてまいります。

スポーツフェスティバル 高井小会場

開会式



上江洲理事長挨拶



準備体操

バドミントン



初心者から中級者まで幅広い人気のバドミントン。親子での楽しいラリーも見られます。今日は体験教室になりました。

キッズランド (子供体操)



当クラブの定例教室の用具や体育館設備で構成の「キッズランド」。子供達の「チャレンジ」広場です。

カローリング



カーリングの室内版の競技です。9m先のポイントゾーンをねらいます。(大人は11m)
ローラー(ストーン)は滑車で軽く操作でき、簡単な指導でプレーできます。

高井小会場 「バドミントンコーナー」特設。子供向けのレクリエーションスペース



バドミントン順番待ちの子供達の為、コート脇に子供のレクリエーションスペースを菊地会員が特設。子供達はシャトルキャッチやフリスビーなど楽しく参加していました。



スポーツフェスティバル 旧戸頭西小会場

前日の準備



前日の準備に子供会員も手伝ってくれました。

開会前の準備



旧戸頭西小の駐車場案内



受付

当日は早朝から断続的な小雨で駐車場・受付係は雨天対策、順路変更などで苦労がありました。各係、ご苦労様でした。

キッズランド (子供体操)

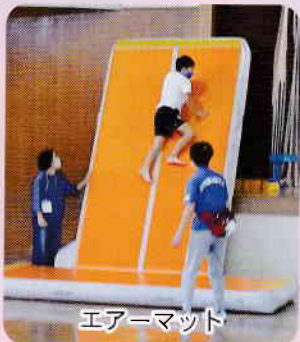


ターザンロープ

ガンバレ、ガンバレとコーチの声！
筋力・体幹・脚力・バランスなど定例教室で使用の用具でチャレンジ。



スラックライン



エアーマット

カローリング



こんどこそまっすぐに……

卓球バレー



阿部・下村県卓球バレー協会指導員にサポートいただきました。

地主講師の健康講座



テーマ「老いは足元から」
足元の大切さを分かりやすく説明いただき、簡単にできるストレッチ・筋トレ方法を教えていただきました。

無理せず、続けることが大切です……と協調されました。

(構内げんきサロンにて)

「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。
注) 当日は感染対策上、1チーム3人で実施。



NPO法人 とりで西部ふれあいクラブ

スポーツ教室のご案内

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ください。 2022.10.7

教室名	開催場所	開催曜日・時間	お問い合わせ先	
グラウンド ゴルフ	さくら荘	毎週月曜日及び 第1・3水曜日	9:30~11:00 辻本 ☎ 090-3597-3852	
	とがしら公園 多目的広場	毎週金曜日及び 第2・4水曜日		
らくらく体操	新取手自治会館	第1・3木曜日	13:30~15:00 高野沢 ☎ 090-9105-3481	
	戸頭公民館	第2・4土曜日	10:30~12:00	
バドミントン	旧戸頭西小体育館	毎週月曜日	10:00~12:00 うゑず ☎ 090-4395-5148	
		毎週金曜日		13:00~15:00
	高井小学校体育館	毎週土曜日	10:00~12:30	
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	
		第2・4日曜日		9:00~11:00
太極拳	あけぼの	第1土曜日	9:30~11:00 大平 ☎ 090-4096-8158	
	さくら荘	第3土曜日		9:30~11:00
	戸頭公民館	第2・4土曜日		9:00~10:20
ラジボール卓球	旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	13:30~16:00 横倉 ☎ 090-7827-3452	
	戸頭小体育館	毎週土曜日		9:30~12:00
土曜トランポリン	旧戸頭西小体育館	第1・3土曜日	10:00~12:00 河崎 ☎ 080-6360-4052	
ゆるヨガ	あけぼの	第1・3月曜日	10:00~11:00 中根 ☎ 090-6489-0468	
ウォーキング	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	
	戸頭小体育館	第1・3・5土曜日	9:00~10:00 松岡 ☎ 090-3333-6728	
GDキッズ	旧戸頭西小体育館	ホップ (年中~小2) 16:00~17:30	毎週金曜日 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		
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	毎週水曜日	トランポリン 18:00~20:00 スラックライン 18:30~20:00 中根 ☎ 090-6489-0468	会員 300円/回 一般 700円/回 [定員各15人]
		毎週日曜日		
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 河崎 ☎ 080-6360-4052	会員 子供200円/回 一般 700円(子供・大人)
音楽ケア体操 (送迎は応相談)	永山公民館 (又はさらの杜)	第2・4木曜日	10:30~12:00 中根 ☎ 090-6489-0468	会員 200円/回 一般 300円/回
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(保険料600円)
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

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、子供200円。



見学・体験ができます
指導員に声を掛けてください

一般スポーツ教室

特別スポーツ教室