



ふれあい

2023 (令和5年) 4. 20 28号

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

● パドルテニス／武術太極拳	p 2
● ラージボール卓球／グラウンドゴルフ	p 3
● らくらく体操・音楽ケア体操／カローリング	p 4
● いろいろ球技／GDキッズ／とが基地	p 5
● ウォーキング	p 6
● 講習会報告・理事長挨拶	p 7
● 定例教室日程	p 8

令和4年度は当クラブが平成19年に発足以来、16周年になり、現在、教室数は発足時の7教室から16教室になり、3月現在の登録会員数は229人になりました。活動面では7月に、3年ぶりにスポーツフェスティバルを実施でき、9月までに、バドミントンとパドルテニス教室が新会場を開校できました。また、その他の教室も定例教室の工夫・充実により、前年度を上回る教室参加者で開催することができました。新年度事業に向け、各教室とも令和4年度の実績を踏まえ、ステップアップできるようクラブ事業への企画参画、ご支援をお願いいたします。



教室報告

バドミントン教室

生涯スポーツとして皆さんの参加を!!

★ 定例教室が週3回に!!

〈旧戸頭西小体育館で週2回、高井小体育館で週1回〉

★ 小学生・高校生・大人 と年齢もレベルも様々な会員構成のバドミントン教室です。

- 高井小体育館会場
毎週土曜日 10:00～12:30
- 旧戸頭西小体育館会場
毎週月曜日 10:00～12:00
毎週金曜日 11:30～13:30



旧戸頭西小体育館会場

7月からは今までの高井小（土曜日）に加えて、月・金で旧戸頭西小会場が始まると同時に、新規会員が6名加わり、大人中心の熱気溢れる、そして、和気あいあいとした雰囲気の練習です。都合がつく時は両会場に参加の会員もあり、練習の機会が増えて喜んでます。

また、高井小にも3名の会員が加わり小学生・高校生・大人と年齢もレベルも様々な会員構成となりました。特に4年度から菊地さんが子供向けに熱意ある指導をしてくれています。子供達はビジターですが、毎週、菊地先生の指導を目当てに参加があり、おかげで体育館ににぎやかな声が広がっています。

教室スタッフ記

準備体操中



高井小体育館会場



文部科学省・
取手市教育委員会
支援事業

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

ホームページ <http://twfc.jimdo.com/>

公益財団法人 本田記念財団



当クラブは、本田記念財団・大塚商会の助成を受けています。

教室
報告

パドルテニス教室

テニスの小型版です。一緒にやりましょう!

● 旧戸頭西小体育館会場
 毎週火曜日 18:30~20:30
 第2・4日曜日 9:00~11:00

★ 技術・ルール両面で室内公式テニスの小型版といえます。
 天候に左右されず、運動量も適度にあり健康維持に最適です。



パドルテニスは室内競技の為、天候に左右されず適度な運動量が得られます。従来、旧戸頭西小体育館で夜7時からの教室のみでしたが、昨年9月より第2・第4の日曜日午前中もはじめました。現在、小学1年生から高齢の方まで楽しんでいます。一緒にいい汗かきませんか。

教室スタッフ記

教室
報告

武術太極拳教室

武術太極拳へようこそ!

★ 無理せず、焦らず、少しずつ、気長に!



《武術太極拳の効用》

- ・ ゆっくりの全身運動で足・腰の筋肉強化、血行増加により、大脳活性化・精神・情緒面にとっても良好です。
- ・ また体幹が鍛えられ、体力維持やバランスを整える効果が期待できます。

《会員の声》(活動の感想)

- ・ ゆったりした動きなので長く続けられる。体にやさしい。
- ・ 仲間づくりができ、元気のパワーがもらえる。
- ・ リハビリ運動になり、呼吸も穏やかになった。
- ・ 気になっていた姿勢が良くなった。(欠点の解消)



《皆さんの参加をお待ちしています》

- ・ 今後、上記の武術太極拳の効用を目標として、人数を増やし、楽しく続けて行きましょう。
- ・ 太極拳は、筑波大学附属病院整形外科の先生や糖尿病内科の教授からコレステロール管理や生活習慣病予防に良いとの推薦を頂いています。
- ・ 家にこもらず、仲間と一緒に太極拳で身体を動かしながら、専門の先生方のアドバイスも頂き健康な身体を維持しましょう。

教室スタッフ記

● あけぼの会場 第1土曜日 9:30~11:00
 ● 戸頭公民館会場 第2・4土曜日 9:00~10:20
 ● さくら荘会場 第3土曜日 9:30~11:00
 用具の扇は貸与します。(退会時返却)



あけぼの会場



戸頭公民館会場

教室
報告

ラージボール卓球教室

第3回 技術講習会開催報告

- 開催日：11月5日(土) 9:00～11:30
- 会場：戸頭小学校体育館
- 講師：村山指導員 ■参加者：22名



昨年初めて開催し好評だったラージボール卓球技術講習会を11月5日(土) 定例会場の戸頭小体育館で開催しました。今回も取手市リーダーバンク登録の村山指導員に出前指導をお願いしました。今回は特に会員の技術経験も様々であることから、各会員がテーマとしている点を重点に22名が個別指導を受け、有意義な講習会となりました。



基本チェックのあと、各自のテーマにつきアドバイスを受けました。

◆ 定例教室は、毎週2回で ①水曜日(13:30～16:00)、旧戸頭西小体育館 ②土曜日(9:30～12:00)、戸頭小学校体育館で開催しています。毎回、時間交代制で基本練習の後、希望者はダブルスのゲーム練習で技術の向上を目指します。皆、健康維持増進を第一として活動しています。ご友人・ご家族の参加をお待ちしております。

教室
報告

グラウンドゴルフ教室

【取手市民グラウンドゴルフ大会に参加】

- 開催日：11月3日(木・祝) ■会場：北浦川緑地運動公園
- 参加者：約120名(当クラブ4名参加)

当教室では2年ぶりの対外活動となり、4名(前田(カ)・染谷・下田・増田)が個人参加した。成績は上位入賞はできなかったが、地域の愛好者と共にプレーを楽しむことができた。

北浦川緑地運動公園会場(住所：取手市中田)



【秋の教室内交流会開催】

- 開催日：11月11日(金)
- 会場：とがしら公園多目的広場
- ゲーム形式：団体戦、3ラウンド
- 参加者：30名(7チーム)



とがしら公園 多目的広場会場

グラウンドゴルフ教室の活動は、さくら荘・とがしら公園多目的広場の2会場で行っています。このため、みんなが一堂に集まりプレーすることが難しいため「教室内交流会」として、参加者全員でゲームを行い会員間の懇親と技術交流向上の場として毎年実施しています。

大会は上位2チーム(A・Bチーム)が同打数になる熱戦になりましたが、最小打数者のいるBチームが1位となった。その他、個人成績のベスグロ(2名)、ホールインワン(8名)を含め全員に賞品が贈られた。 教室スタッフ記

さくら荘会場



取手市岡の老人福祉センター内の庭園と隣接の広場が会場です。

さくら樹木の林間コースもあり、四季おりおりの自然の中でのプレーが楽しめます。

新会員紹介 ●小川 サツ子さん(戸頭)
(12月入会2名) ●橋本 誠さん(戸頭)

●さくら荘会場 毎週月曜日・水曜日 9:30～11:00
●とがしら公園多目的広場 毎週金曜日 9:30～11:00



教室報告

らくらく体操教室・音楽ケア体操教室



らくらく体操 指導員 傳田 つるよ

らくらく体操はクラブ発足時からの教室で、高齢者を対象に、ボールやタオルなども使いリズム良く、楽しみながら体力・柔軟性を維持する体操指導をしてきました。コロナ禍では参加者の体調を配慮し、無理のないようメニューを工夫してきました。

音楽ケア体操は2016年から始めました。「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。現在は取手市介護予防事業の一環として活動しています。

傳田指導員記

出前教室

出前教室は、市内団体の要請にお応えし、指定場所に出向き体操等の指導をするもので、らくらく体操は2015年度から始め、2018年度では年11回の実績となり、その後、コロナ禍で中断。2022年度は、戸頭・桜が丘・井野等の女性活動団体間の連携活動が復活し、団体間の活動成果となっており、今後も推進していきます。



戸頭女性学級 (戸頭公民館会場)

らくらく体操



新取手自治会館

- 戸頭公民館会場 第2・4土曜日 10:30～11:50
- 新取手自治会館会場 第1・3木曜日 13:30～16:00

音楽ケア体操



- 永山公民館会場 第2・4木曜日 10:30～12:00



注) 送迎車希望はお問合せください。(8頁参照)

教室報告

カローリング教室

狙いを定め、ローラーを「そーっと」放つ この感覚…味わってください!!



- 戸頭小学校体育館会場 第1・3・5土曜日 9:00～10:30
- 新取手自治会館会場 第1・3水曜日 13:30～15:30

現在、戸頭会場と新取手会場で開催。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1～2回、成績上位者を表彰しています。投球は力を必要としないので誰でもその日から参加できますが、チーム戦でポイントゾーンの中央を取り合う為、投球コントロール、攻守の妙味、逆転の醍醐味など、毎回熱戦で盛り上がっています。

教室スタッフ記



戸頭小体育館会場



新取手自治会館会場

教室
報告

いろいろ球技

好きな球技がみつかる教室です!

【体験種目】卓球、パンポン、バドミントン、サッカー、バスケットボール、ドッジボール、ヘルシーボール、卓球バレーなど

4年度5名でのスタートから10名へ、チームスポーツが出来るようになりました。また、男性スタッフの黒崎さんの若く勢いのある動きは子供達に大きな影響を与えています。「運動することが楽しい」を目的にして、ボールを投げる、蹴る、打つそして走る、飛ぶなど様々な動きを重視し、これらを組み合わせながら運動することで運動能力を育みます。

半年で運動の成果が出た! おかあさんの感想に力が入りません。
福むら指導員記

● 旧戸頭西小体育館会場 毎週水曜日 16:30~18:00



当教室は2018年から開催。大小・さまざまなボールを用意しています。



教室
報告

GDキッズ

運動する楽しみと体力づくり



「ホップクラス」(4才から小3)と「ステップクラス」(小4~小6)があります。時間帯を分けて、各クラスの指導員が会員の体力に応じたメニューを提供します。用具は、エアーマット、鉄棒、トランポリン、跳び箱、ターザンロープなど。
中根CM記



● 旧戸頭西小体育館会場

毎週金曜日 (ホップクラス) 16:00~17:30

(ステップクラス) 18:00~19:30

クリスマス会

ホップ教室は、クラブからのプレゼントをもらいご機嫌でした。ステップ教室は、3週間前から5・6年生で肝試しを考え3・4年生を怖がらせる工夫をしてきました。

中々話がまとまらず本当にできるのか心配でしたが…さすがに当日は大人が思っていた以上の段取りが行われ、冬の寒い中怖すぎる感じに上手くいった? ようでした。



教室
報告

とが基地 (トランポリン・スラックライン)

2020年度からトランポリンとスラックライン競技を1教室にして、旧戸頭西小体育館で開催しています。トランポリンは参加者の技術レベルに合わせた指導をします。希望者にはバッジテスト受験に向けた指導をします。スラックラインは初心者向けの指導をいたします。
中根CM記



当クラブのトランポリン教室は、とが基地の水曜・日曜教室の他、火曜日、土曜日(詳細は8頁に掲載)にも開催しています。また、取手トランポリン協会主催のバッジテストも当会場で年2回開催します。3月12日(日)のバッジテストでは、当教室会員3名が1級に合格しました。トランポリン技術の貴重な習得の場としてぜひ参加をお願いします。

● 旧戸頭西小体育館会場

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

毎週日曜日 トランポリン 17:30~19:00

スラックライン 17:00~19:00



当クラブでは比較的新しいスポーツです。幅5センチのベルトの上で、歩く・ポーズをとるなどバランスを楽しむ競技です。教室では毎回体験会を開催しています。気軽に参加ください。

教室
報告

ウォーキング報告

手賀沼湖畔ウォーキング

■開催日
11月6日(日) 9:30~

本年度3回目のウォーキングは子供5人を含む22名で手賀沼湖畔の遊歩道を散策しました。今回も武村講師にベストルートをセット頂きました。当日の湖畔は、3年振りの鳥のフェスティバル開催により、展示・体験・PRブースなど鳥づくしのお祭り一色。フリータイムは親子組・大人組のそれぞれが展示ブース巡り、買物、体験、写真展見学など時間いっぱい楽しみ、充実した時間を過ごしました。

コース

JR天王台駅ーバス→我孫子市役所～鳥の博物館～親水広場～手賀大橋～手賀沼遊歩道～手賀沼公園(昼食、見学)～アビスタ(見学、体験)～公園坂新道～我孫子駅南口

- 距離：約5km
- 講師：武村 岳男さん
- 参加者：22名(内子供5名)

市役所から鳥の博物館までのウォーク。コスモスがきれいでした。



鳥の博物館



ポスター

館内はとり・トリ・鳥…丸ごと鳥の空間。「手賀沼の自然と鳥たち」「鳥の起源と進化」の展示コーナーでは子供たちの勉強会がはじまりました。



手賀沼親水広場・水の館



大人たちは一足先ににぎわう直売所へ。館前でミーティングの後、遊歩道を手賀沼公園へ。

- 1階：農産物直売所(オープンデッキで飲食も…)
- 2階：手賀沼学習コーナー(沼の歴史・水質の経緯など)
- 3階：プラネタリウム、研修室
- 4階：展望室



集合場所(アビスタ入口)

親子組は時間ギリギリまで楽しんでいました。



手賀大橋そばで集合写真



メイン会場の手賀沼公園ではフェスティバル主催者の舞台、全国各地からの鳥類保護団体・関連企業・研究団体等のブースが並び、それぞれ来場者でいっぱいでした。我々一行も、集合時間までのフリータイムを祭典参加で楽しみました。

認知症ガイドの講習会報告

みんなでやさしくサポートを!

- 開催日：12月10日(土) 14:45～16:00
- 会場：戸頭公民館講座室A
- 講師：さらの杜ケアマネージャー及びスタッフ2名
- 受講者：24名

とても勉強になりました

★さらの杜ケアマネージャーによる「認知症講座」開催★

わかっているようで知らないことがあり、とても勉強になりました。受講された方からは、娘や息子たちの代に知って欲しいという方がいました。クラブでも若い人達に伝える手段を考えたいなと思いました。

あの寸劇だけでも若い人達に見てもらいたいですね!さらの杜のケアマネージャーさん達の劇、と〜〜っても笑えました。また、どこかでやってもらいましょう♪

認知症の方にも優しい町づくり いいですね♡

中根CM記



山内ケアマネージャーの講演



講師による事例「寸劇」



取手市役所 高齢福祉課

救命講習受講報告

万が一に備え定期的に救命講習を受講しましょう!

- 開催日：11月3日(木・祝) 9:00～12:30
- 主催・会場：取手消防署
- 受講者：当クラブスタッフ4名
- 内容：①人工呼吸 ②心臓マッサージ ③AED取り扱い

※119番通報時の留意※

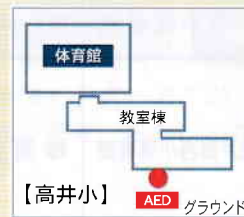
県内で119番へ電話すると、すべて水戸の「消防指令センター」につながります。

受付担当者の指示に従い住所・状況を連絡します。また、状況に応じて「口頭指導」を受け指示に沿って対応ください。

AEDの設置場所



旧戸頭西小は正門側玄関



【高井小】 AED グラウンド



【戸頭小】

クラブ事業 推進にむけて

世代間交流の輪を広げよう!!

理事長 上江洲 朝彦



収束の兆しが見えないコロナ禍の中で、会員の皆様にはそれぞれの思いで初春を迎えられたことと思います。

そして、厳しい状況にもかかわらず各教室の指導員・スタッフが、会員の為に楽しいひと時を創出されていることに感謝いたします。

昨年7月には3年ぶりにスポーツフェスティバルが2会場で開催されました。

クラブはスポーツの場であり、会話が弾み、最適なコミュニケーションの場でもあります。これからも子供から大人まで世代間交流の輪を広げていきたいと思ひます。

なお、学校部活動の地域スポーツクラブへの移行に関する協力要請があります。社会環境の変化に対応すべき今後の課題となります。



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・時間に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。

2023.4.1

教室名	開催場所	開催曜日・時間	お問い合わせ先	会費他																
グラウンドゴルフ	さくら荘	毎週月・水曜日	9:30~11:00 うりう瓜生 ☎ 090-5992-7215	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 <table border="1"> <tr><th colspan="2">大人(高校生以上)</th></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><th colspan="2">子供(小・中学生)</th></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、子供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																			
とがしら公園 多目的広場	毎週金曜日																			
らくらく体操	新取手自治会館	第1・3木曜日	13:30~16:00	高野沢 ☎ 090-9105-3481																
	戸頭公民館	第2・4土曜日	10:30~11:50																	
バドミントン	旧戸頭西小体育館	毎週月曜日	10:00~12:00	うえず ☎ 090-4395-5148																
		毎週金曜日	11:30~13:30																	
	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	18:30~20:30	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	藤田 ☎ 090-1103-3535																
	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																	
ラージボール卓球	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																
カラーリング	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	9:00~10:30	松岡 ☎ 090-3333-6728																
GDキッズ	旧戸頭西小体育館	毎週金曜日	ホップ(年中~小2) 16:00~17:30 ステップ(小3~小6) 18:00~19:30	中根 ☎ 090-6489-0468	3,000円/月 (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	中根 ☎ 090-6489-0468	会員 300円/回 一般 700円/回 (定員各15人)															
とが基地 (トランポリン・スラックライン)	毎週日曜日	トランポリン 17:30~19:00 スラックライン 17:00~19:00																		
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	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 300円/回 一般 400円/回															
いろいろ球技 (小学生対象)	旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	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															

一般スポーツ教室

特別スポーツ教室



見学・体験ができます
指導員に声を掛けてください