



東大宮すぽくら通信

第23号：平成21年7月
 編集・発行
 NPO法人東大宮スポーツクラブ
 〒880-0837
 宮崎市村角町島ノ前1346の1
 Tel (0985) 20-6122
 Fax (0985) 48-6133

平成21年度総会開催

5月10日(日)母の日に平成21年度総会を行いました。総会は、約60名、懇親会は約50名の参加者でした。南理事長の挨拶に始まり、来賓のご挨拶、事業報告・収支決算監査・事業計画・予算案等通常通りの総会でしたが、スポーツクラブの総会、それだけでは終わりません。カローリング大会を行いました。子どもさんから、高齢の方まで楽しんで参加されました。

その後は、恒例の交流会、皆さんの笑顔が満ちあふれていました。

もっともっと楽しい総会にしたいと思っています。来年度も、皆さん、たくさんご参加下さい。



21年度事業予定 (総会資料から抜粋)

○ クラブ定期講座の開催	： 18種目・30講座	
○ 各種スポーツ大会の開催	： 第17回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会	5月27日(水)
	： 第6回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大会	6月07日(日)
	： 第7回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大会	11月23日(金)
	： 第18回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会	12月09日(水)
	： 第6回東大宮ママさんバレーボール交流大会	2月28日(日)
	： 第1回卓球(ピンポン)交流大会	未定
○ 会員間の交流会の開催	： 第6回焼き肉交流会	5月10日(日)
	： 新年会・忘年会他	
○ 他クラブとの交流会の開催		
○ 健康関連の講演会及び研修会	2月初旬	
○ 補助・受託事業	： 第46回宮崎市障害者スポーツ大会	12月06日(日)
	： 宮崎市学校体育施設開放事業(東大宮中・東大宮小・宮崎東小)	
○ 協働事業	： 介護予防運動教室(転ばない為の体づくりの体操教室)の開催	
○ 他団体主催の大会・イベント・研修会等への参加		
	： 東大宮地区生涯推進委員会主催「東大宮コミセンまつり」への参加	
	： ウォーキング大会等	： 各種目競技会・試合等
○ クラブの目的を達成する為に必要な事業		
	： 新別府川堤防の整備	： クラブハウス設置推進事業
		： 幼児体操推進事業

たまご村・元気湯杯 ミニバレーボール大会

6月7日(日)に東大宮小学校体育館にて、10代から70代まで約160名の方が参加して行われました。それぞれの部門で熱戦が繰り広げられ、入賞は以下のチームです。

一般混成 1位 タカトシ 2位 IZAIL
 一般女子 1位 レインボー 2位 ワンワン
 壮年混成 1位 プライドB 2位 東大宮SC



はい ポーズ!!
 かわいい笑顔でv(^o^)

次回は、11月23日(祝日)に行います。
 皆さんの参加をお待ちしています!!

宮崎ねんりんピック2009に出場

太極拳の講座の皆さんが「宮崎ねんりんピック2009」に2チーム出場し、ベストドレッサー賞とチャレンジ賞を受賞しました。

この写真は、今年宮崎で10月に行われる「全国すぼレク」のプレステージの様様です



大宮まちづくり推進委員会主催 大宮地区スポーツ交流フェスタ

地域コミュニティ税を活用して、大宮地区では、8月30日(日)「大宮地区スポーツ交流フェスタ」を開催します。

東大宮中学校や東大宮コミセンの場所をお借りして、健康相談からニュースポーツ体験・料理教室・ウナギのつかみどり等さまざまなイベントを展開!(詳しくは、チラシで)是非、参加してくださいーい o(^o^)o!

後期 介護予防運動教室

募集

9月から、介護予防運動教室の後期がスタートします。(詳しい日程は、クラブ事務所までお問い合わせ下さい。TEL20-6122)

・波島教室

波島自治公民館 毎週 月 曜日

・花ヶ島教室

花ヶ島自治公民館 毎週 木 曜日

・村角教室

村角自治公民館 毎週 金 曜日

時間：午前 9時半～ 血圧測定
 午前 10時 ～ 体操

会費：100円

新別府川堤防草刈り作業応援隊

今年度も、新別府川の堤防の草刈り作業を行います。秋には、コスモスの花が鮮やかに咲き乱れるよう、頑張って整備を行っていきます。

4月～6月までに、既に5回程行いました。地域のボランティアの方や学校の先生にも応援を頂いて、思った以上に作業が進みました。本当に、有難うございました。

引き続き行いますので、たくさんのボランティアさんを募集します。(TEL20-6122)地域の中心を流れる川です。みんなできれいにしましょう。

今年は、西田川堤防(以前から行われています)や新別府川堤防の大島大橋から南側を、地域の自治会の有志の皆さんで、整備を行うそうです。素敵な堤防になりそうです。地域の中心に、芝生の散歩道が出来ると良いですね。そんな夢を見ます。

地域の為に、みんなで頑張りましょう。

会 員 募 集

あなたも10年前のスタイルに?????

背筋がピンと!!

ダンベル体操

ソフトエアロビ

社交ダンス

曜 日 : 毎週 金曜日
時 間 : 午後7時~
講 師 : 桐井 明子先生他
場 所 : 東大宮中学校
 体育館
月会費 : 1,000円

曜 日 : 毎週 火曜日
時 間 : 午後1時~
講 師 : 黒木 尚美先生
場 所 : 村角公民館
月会費 : 1,000円
※ 託児は相談に応じます。

曜 日 : 毎週 水曜日
時 間 : 午後8時~
講 師 : 安本 勝先生他
場 所 : 東大宮コミセン
 東大宮社協
月会費 : 1,000円

この世の中ちょっと変?
少し言葉で遊びませんか

新しく始めました
ちょっと大きめのボールで

お昼の部
初心者大募集!!

川 柳

初めてのラージ卓



ミニバレー

曜 日 : 第2 水曜日
時 間 : 午前9時30分~
講 師 : 間瀬田 紋章先生
場 所 : 東大宮スポーツクラブ
 茶話室
月会費 : 500円

曜 日 : 毎週 土曜日
時 間 : 午後8時~
講 師 : 小崎 孝先生他
場 所 : 東大宮中学校
 体育館
月会費 : 600円

曜 日 : 第2・4 火曜日
時 間 : 午前9時30分~
講 師 : 村社 明子先生他
場 所 : 東大宮コミセン
 体育館
月会費 : 300円

講座時間割

月		火	水		木			金	土
バウンドテニスⅡ		ミニバレーⅠ	卓 球 Ⅰ	川 柳	グラウンドゴルフ	親子幼児体操	太極拳Ⅰ	親子幼児体操	バドミントン
1, 3週		2, 4週	2, 4週	2週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 3週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週
ミニテニスⅡ	ソフトバレーⅢ	健康体操	バウンドテニスⅠ	太極拳Ⅱ	ミニテニス		ソフトバレーⅠ		
2, 4週	1, 3週	1, ②, 3, ④週	2, 4週	2, 4週	1, 3週		2, 4週		
コーラス	剣 道	ソフトエアロビクス	社交ダンス						卓 球 Ⅱ
2, 4週	1, 2, 4週	1, 2, 3, 4週	1, ②, 3, ④週						1, 2, 3, 4週
	ミニバレーⅡ・Ⅲ	バスケット	バドミントン	バレーボール	ソフトバレーⅡ	バウンドテニスⅢ	バウンドテニスⅣ	ダンベル体操	
	①, 2, ③, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 3週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 3週	2, 4週	1, 2, 3, 4週	

詳しくは、事務局まで (TEL 20-6122) 待つてマースv(^O^)

コーディネーション運動

②

日常生活の中でコーディネーション運動を

毎日の生活を見直しましょう。

無理なく脳を鍛えるヒントが潜んでいます。

前回の広報で7つの能力「リズム能力」「バランス能力」「反応能力」「変換能力」「連結能力」「定位能力」「識別能力」を紹介しました。今回は、その中の1つだけでも長く無理なく続けていけるように、日常生活のいつもの動きの中にちょっとしたコーディネーションの要素を取り入れることを紹介します。

今現在の生活は、昔に比べると、便利な家電などの登場で、いつもの動きの時間や行動量が減ってきています。例えばテレビ。わざわざ立って歩いてテレビに近づいて行かなくても、リモコン1つでチャンネルが変えられます。便利になった分、体を動かす機会が極端に減ってしまったということです。

そこで、例えば下記のように、普通の生活を少しだけ変えてみませんか？・・・そうすることで、生活の仕草がバラエティに富んだ物に自然と変化していきます。それこそが、コーディネーションの要素を取り入れ、脳を活性化させる事になり、より充実した毎日が送られる様になるのです。



- 道具を使って掃除。はたきやほうき、雑巾がけは全身運動に。家の隅もピッカピカになって一石二鳥。



- 料理を同時進行で2品以上作る。料理はパズルや計算をするより脳が活性化する。段取りを考え、手先を動かし、味覚も使いながら、と脳を刺激する要素がたくさんある。



- ゴミを片づけるときに、片足で拾う、利き手と逆の手で拾う、などをしながら、ゴミ箱をねらってシュートする。



ちょっとしたことで、脳と体が鍛えられます。



- 会話をしながら食事。話の流れを追いながら、食べ物にも注意を向け、箸を使って指先の運動をし、噛むことで脳に刺激を与え、と複雑な処理が必要となる。脳はフル稼働。



- 歯磨きしながら同時に髪をとかす。左右で違った動きに挑戦。利き手と違う手でもやってみる。朝の体の目覚めにはぴったり。



あとがき

梅雨の季節になりました。じめじめした日が続きますが、それはそれ。梅雨を楽しんで時間を過ごす方法を見つけませんか。一つ楽しみを見つけると、うっとうしい雨も気にならなくなります。

