



東大宮すぽくら通信

第22号：平成21年4月
編集・発行

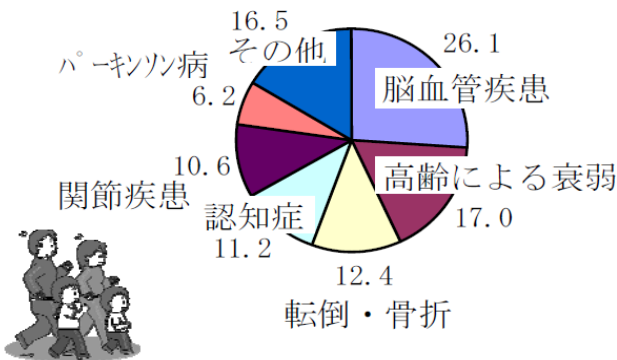
NPO

〒880-0837
宮崎市村角町島ノ前1346の1
Tel (0985) 20-6122
Fax (0985) 48-6133

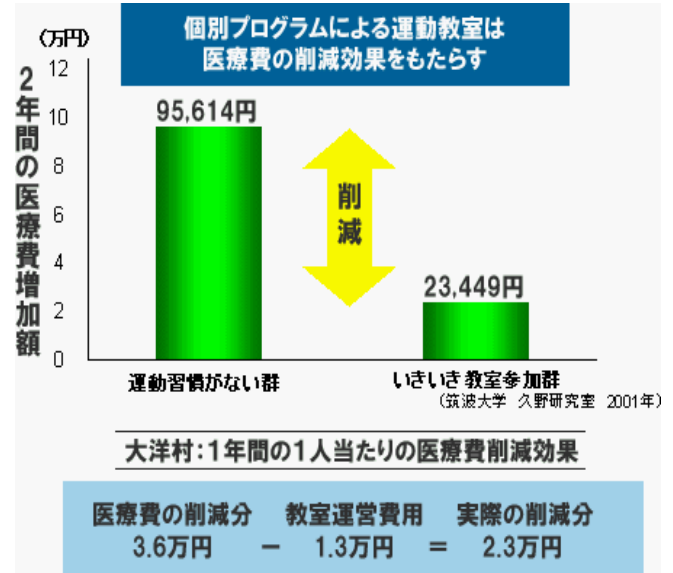
適度な運動は、豊かな人生に不可欠なものです。体動かしていますか？運動していますか？

元気で長生きするためには、生活習慣病を予防するだけでは、十分ではありません。「老化」を積極的に予防する必要があります。下図のとおり、介護が必要となる原因の大半は、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症（痴呆）、関節疾患など「老化現象」によるもので、「病気」を原因とするもののほうが少ないのがわかります。身体の機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。「足腰が弱くなって次第に歩けなくなる」「物忘れがひどくなって日常生活が送れなくなる」のは、「年をとれば仕方がないこと」ではなく、予防できることです。年をとっても元気でいきいきと暮らせるようにするためにも、「介護予防」が必要です。

■ 65歳以上の要介護の原因



日頃から、体を動かす事、それが「介護予防」には大切です。世の中便利に成り、昭和の時代に比べると、普段の生活の中で歩く歩数は、半分位になったそうです。テレビのスイッチも歩かずにその場で出来ます。洗濯も干さずに乾燥してくれます。便利になった分、体が鈍ってきていると思いませんか？



茨城県の大洋村（現銚田市）では、平成8年「大洋村健康プロジェクト」を立ち上げ、本格化する高齢社会に対応する為に運動に親しんでこなかった中高年の人達に、気軽に手軽に、運動を楽しんで貰える環境作りを行いました。「総合型地域スポーツクラブ」に出向いて、今注目を浴びている筋力を高める運動や、ウォーキング、みんなで楽しむニュースポーツ、ストレッチ等の様に激しい競争の無い運動を楽しんで貰いました。その中で、50歳以上の方87名の医療費の結果が上の表です。運動習慣のない人の2年間の医療費平均は、約95,000円に対し「いきいき教室」参加者平均は約23,000円でした。削減額は、1年間で、教室経費を引いても23,000円にもなります。医療費削減は、行政の為だけでなく、自分自身の病院代の削減でもあるのです。

平成21年度 総会のご案内

21 (

総会終了後、
カローリング大会を行います。
会員の皆さん、奮ってご参加下さい。
恒例の焼き肉交流会も行います。



前期 介護予防運動教室開催

- ・波島教室 毎週 月曜日
- ・花ヶ島教室 毎週 木曜日
- ・村角教室 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

ひっこける
前に・・・

(^。^)(^。^)楽しい教室だよ



転ばぬ先の
.....?

クラブサポーター

募集してます♪



ストレッチ講習会

2月21日(土)「ウォーミングアップとクールダウンの大切さ(楽しくスポーツする為に)」の講習会を行いました。講義を中心に実際のストレッチを交えながら、あっという間でした。講師は、エアロビクスインストラクターの黒木尚美先生です。約30の方が参加し、有意義な時間を過ごしました。皆さん、心拍数を上げる体操を「ウォーミングアップ」で行いましょうね。




感謝状を頂きました

2月24日(火)財団法人「小さな親切」運動本部さんから、「小さな親切」実行賞を頂きました。応援して下さった皆様、推薦して頂いた方、本当に有難うございます。これからも、地域の皆様の為に頑張ります。皆様の応援も、宜しく願います。



東大宮スポーツクラブ 2009年度版 講座スケジュール表

月		火	水		木			金	土
バウンドテニスⅡ 1, 3週		ミニバレーⅠ 2, 4週	卓球Ⅰ 2, 4週	川柳 2週	グラウンドゴルフ 1, 2, 3, 4週	親子幼児体操 1, 2, 3, 4週	太極拳Ⅰ 1, 3週	親子幼児体操 1, 2, 3, 4週	バドミントン ①, 2, ③, 4週
ミニテニスⅡ 2, 4週	ソフトバレーⅢ 1, 3週	健康体操 1, ②, 3, ④週	バウンドテニスⅠ 2, 4週	太極拳Ⅱ 2, 4週	ミニテニス 1, 3週	ソフトバレーⅠ 2, 4週			
コーラス 2, 4週	剣道 1, 2, 4週	ソフトエアロビクス 1, ②, 3, ④週	社交ダンスⅠ 1, ②, 3, ④週	社交ダンスⅡ 1, ②, 3, ④週	バウンドテニスⅢ・Ⅳ 1, 3週		卓球Ⅱ 1, 2, 3, 4週		
ミニバレーⅡ・Ⅲ 1, 3週		バスケット 1, 2, 3, 4週	バドミントン 1, 3週	バレーボール 1, 2, 3, 4週	ソフトバレーⅡ 1, 2, 3, 4週		ダンベル体操 1, 2, 3, 4週	※施設が利用出来ない日は、中止となる場合があります。	

ダンベル体操

1,000

ソフトエアロビ

1,000

剣道

1,000

- ・竹刀はクラブで用意しています。
- ・祭日などで練習週が変更になることもあります。

親子幼児体操

1,500

卓球(午前・夜)

300

600

バスケット

600

社交ダンス

1,000 /

川柳
講師

500



コーディネーション運動



運動する為には7つのコーディネーション運動能力が必要

7つの能力



なびく風 おどる歌声 秋桜と

