



東大宮すぽくら通信

第14号：平成19年4月
編集・発行
東大宮スポーツクラブ
TEL/FAX
(0985) 20-6122

19年4月から19年度に入りますが、8月には4年を終え、5年目に入ります。設立当初は、5年間で会員700名と目標を立てていたのですが、まだその半分位で目標に達していません。(私たちの努力不足かな? & 施設が少ない為?) しかし、スポーツ・運動と言えば「東大宮スポーツクラブ」、スポーツの情報は「クラブに聞けば・・・」と、言われるような地域のスポーツクラブになりたいと思っています。これからも、もっともっと、地域に必要な「クラブ」となるよう頑張ります。

クラブは、もっと地域の皆さんの為に活動出来るように、社会的な活動が出来るように、19年度から『NPO法人』として動いて行く予定です。是非、これからも地域の皆さんの暖かい目で見守って頂いて、10年後、20年後には、地域にとって無くてはならない存在と成るよう努力していきます。

総合型地域スポーツクラブも宮崎市内で「宮崎中央スポーツクラブ」「住吉スポーツクラブ」「佐土原スポーツクラブ」と「東大宮スポーツクラブ」の4つが設立しました。手を取り合って頑張ります。

チャレンジデー2007

手と手をつないで 健康づくり・仲間づくり・地域づくり

覚えていますか?

今年も挑戦します!!

5月30日 (水)

平成17年5月「チャレンジデー」に挑戦しました。公民館で体操教室をたくさん開き、多くの方に参加して頂きました。又、このイベントがきっかけで、運動を意識して頂いた方もたくさんいらっしゃったと思っています。さあ今年も頑張らしましょう。この東大宮地区に住んでいる方、勤めてる方、遊びに来られた方、皆さんの出番です。



15分間で出来る

- ◎自宅では、お掃除しながら・・・1・2・3
- ◎会社では、お昼休みに楽しくバレーボールでも・・・1・2・3
- ◎買い物もこの日は歩いて・・・1・2・3



誰でも参加できます



食育講演会を開催しました



3月2日(金) 東大宮コミュニティセンターで『幼児期における食と運動の大切さ』について、日南学園高等学校 調理科主任教諭で管理栄養士の「野田恭子先生」に講演をして頂きました。約30名のお母さん方が参加され「食の大切さを実感、おふくろの味を見直します。」と感激されてました。

野田先生はMRT「暮らしのレーダー」で毎週木曜日「恭子先生の栄養の時間」という番組を持たれ、大変活躍されています。又次回をお楽しみに!



子供たちは一緒に遊びました。

東大宮近郊ママさんバレーボール交流会

2月18日(日) 東大宮小学校体育館
 で、東大宮近郊のママさんバレーボールチームと
 東大宮スポーツクラブのバレー講座の皆さんとの
 交流試合を行いました。優勝チーム表彰は勿論、
 他いろいろな賞を作り楽しい一日を過ごしました。
 又、元気湯さんからも賞品を提供して頂きました。
 有り難うございました。

優勝 愛好・準優勝 エンジェルズ

第27回宮崎県混合複バドミントン選手権大会

2月25日(日) 高鍋町総合体育館
 で、宮崎県混合複バドミントン選手権大会が行わ
 れました。我がバドミントン講座の精鋭者達が出
 場し、ナ・ナント、準優勝・第3位というすばらし
 い成績を納めました。拍手パチパチo(^o^)!
 準優勝 甲斐/西川ペアー・第3位 杉本夫婦

新講座・新教室 4月スタート!!!

体験もできますので、お気軽に事務局までご連絡ください

《バウンドテニス 夜の部》4月からスタート

第1・第3木曜日、19時半 コミセン

夜しかお時間のない方、テニスをやってみた
 かった方、是非この機会にいかがですか?



《ミニテニス》「初心者コース」スタート

第2・第4月曜日・午後1時半 コミセン

ずいぶんメジャーになったミニテニス。しか
 しまだまだしてみたい方はいるはず! ポール
 もビニール製で柔らかい。やってみなきゃ!

《親子幼児体操教室》

住吉児童センター 大島児童館

毎週月曜日 毎週木曜日

各教室 10時半 ~ 11時半

《介護予防教室》花ヶ島自治公民館

期間 4月5日~7月15日(15回)

毎週木曜日 9時半~体調チェック

10時~体操

*参加費が必要となります 1回 100円

*波島自治公民館も開催予定です。

親子幼児体操教室の先生より一言

親子体操教室では、楽しく体を動かすことを一番に、ゲームや
 ダンスを通して、順番を守ることや危険を回避することなど、ス
 ポーツに大切なルールを学ぶ「ちから」が、子ども達に自然と身
 についていきます。

お母さんも子どもと一緒に体を動かして、ストレス発散できま
 すよ。毎回、人気のジャニーズの曲を流して楽しく進行中♪



黒木夏子先生



講師紹介

きんこんかん 体操



桐井明子先生

1つの運動で、この3つ（筋力・骨量・関節）を元気にする体操です。軽い重りを握り《ストレッチ体操、有酸素運動等》を自分に合わせて行います。痛みを残さず、今ある筋肉や骨、関節を元気にして、日常の生活を豊かにします。頑張ることは、少しずつ続けることだけ守ってください。3人それぞれの分野で楽しく健康にをモットーに、皆で元気になりましょう。始める勇気だけご自分で！！



昇光子先生



是枝正子先生

社交ダンス

私たちの深い出会いは 東大宮SCの社交ダンス部



安本勝先生

今や、社交ダンスは全国的にブームになっており、特に中高年の方々に大変人気となっております。ダンスを踊られる様になり、人生を楽しく！！また、社交ダンスは健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりに最適です。



ヤスモトダンススクール所属
福島先生 佐藤先生

東大宮SCの社交ダンスの皆さんも、それはそれは熱心で意欲のある面々です。難しいステップ、リズムに負けずに挑戦し頑張っている姿勢には感心すると共に嬉しい思いの私共です。これからも明るく楽しく、そして一生懸命に頑張っているではありませんか！！

太極拳



丹羽芳子先生

年齢に関係なく
やさしい動きの
スポーツです！

楽しい太極拳で
心身共にしなやかに
なりましょう！！



永岑弥生先生

どこでも一人でも行うことができる運動です。漢方薬と同じで即効性はありませんが、ジワジワと効いてきます。

健康体操



斉藤尚美先生

楽しみながら、ご自分のペースで続けて頂ける体操です。皆さんからも、嬉しいお声をたくさん頂いています。あなたも気軽に始めてみませんか？

サンサン運動

3kgの減量
3cmのウエスト減

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上あてはまる人は、内臓脂肪が蓄積した『**メタボリックシンドローム**』と診断されます。

内臓脂肪の細胞からは、インスリンの働きを悪くする物質や、血液の固まりをつくりやすくする物質、血管を収縮させる物質などが分泌されていますので、なんの自覚症状がなくても、これらの物質によりさまざまな悪影響が引き起こされる心配があります。

健診結果の個々の数値がちょっと悪い程度でも、これら危険物質が血管や臓器に与えるダメージはだいに蓄積していきます。放置すれば、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳卒中を起こしたり、糖尿病を発病したりしかねません。

しかし、幸いなことに内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、運動や食事の改善によって落としやすいという性質をもっています。

まずは、**体重3kg**、または**腹囲3cm**の減量を目標に少しずつ前進していきましょう。体重1kg、腹囲1cmを減らすには約700キロカロリーの減量が必要ですので、1日に230キロカロリー（ご飯1杯程度）を運動により余分に消費するか、食べる量を減らすことができれば、1ヶ月に**体重1kg・腹囲1cm**を減らすことができます。これを3ヶ月続ければ**3kg（3cm）**の減量は達成です。

この程度の減量・減少であっても、検査数値の改善が期待できますので、焦らずに減量の努力を続けましょう。



Point

急に高い目標を立てるのではなく
実現可能な目標を立てることです



左の写真、ちょっと見にくいと思いますが、クラブ横の花壇です。見事な花が咲いています。裏門から見られるときれいですよ！！お花を下されたのは、波島の井野さんを初め、コミセン館長・地域自治センターの所長さん方です。有り難うございました。そして、役員で整備しました。お疲れさまでした。

クラブは、大島通せん沿いの街路樹の下も花いっぱいになればと少しずつ手入れ中です。花の苗が有りましたら是非進呈してください。**大島通せん沿いを花いっぱいにしませんか。ご協力してくださる方も募集します！！**

あとがき

今回は、盛り沢山の内容でお送りしました。指導者のご紹介もしました。如何でしたか？こんな内容がほしいとか、もっとこんな風にしたらどうかとか、何かご意見等が有りましたらFAXでも良いので是非感想をお送りください。「くだらねー」とかいうご意見でもけっこうです。もっと皆さんの身近な回報にしたいと考えています。宜しく。。。花粉症の方、治まりましたか？？例年のことですが大変です😊