



# 東大宮すぽくら通信

第10号：平成18年5月  
編集・発行  
**東大宮スポーツクラブ**  
TEL  
(0985) 20-6122

## 第4回東大宮スポーツクラブ総会を開催

4月8日(土) コミセンにて、「第4回東大宮スポーツクラブ総会」を開催致しました。前田廣之理事長の挨拶の後、来賓として由利県会議員さん・コミセン菊池館長さんに挨拶を頂きました。協議事項では、17年度事業報告・収支決算、18年度事業計画・予算案、質疑応答があり、クラブへの要望等が出されました。又、その他として、現在の全国・県内・市内の総合型地域スポーツクラブ状況とこれからの宮崎市の方針の報告が行われました。総会終了後、今、流行りの「カローリング」や「アキュラシー(フライングデスク)」のゲームを行ない、楽しみました。



カローリングの様子を、雁ヶ音の五代さんが撮影され、4月28日(木)にNHKで放映されました。有難うございました。今年は、クラブでニュースポーツの紹介を行っていきたいと思います。お楽しみに！

## 6ヶ月間のシニア体力アップステーション事業終了

17年9月から2月にかけて6ヶ月間、『シニア体力アップステーション事業』を展開しました。(財)日本健康・体力づくり事業団から委託を受け、初めての事業に戸惑いながらも、第2・4の火曜日の午後に、太極拳・3B体操・ダンベル体操・チャレンジゲームの講座を開講し、又、期間中は、毎週土曜日にウォーキング教室も行いました。最終日には、日本ダンベル健康体操協会A級ライセンスをお持ちで、協会の九州理事でもある「桐井明子先生」に講演を行って頂きました。全体的に参加者は少なかったのですが、充実した内容で終了させて頂きました。少しは体力アップが出来ましたか？



## 熊本の2つのクラブとミニバレーボール交流会を行う!

4月22日(土) 午後から熊本の「クラブおおづ」「スポーツクラブきくよう」又、宮崎市の設立準備中の「久峰うずらスポーツクラブ」を招いて「ミニバレーボール交流会」を行いました。東大宮SCからは5チーム参加し、約4時間、賑やかに行われました。熊本は県内の交流会も毎年行っており、今後も県外のクラブと交流を深めて行きたいとの事でした。九州には、準備中を始め約195のクラブが頑張っています。宮崎県内では、17年度中に3つのクラブが設立し(市内では、宮崎中央スポーツクラブが設立)、18年度には7つのクラブが設立予定です。東大宮スポーツクラブも県内外のいろいろなクラブと交流を深めながら、楽しみを増やして行きたいと思っています。

# 東大宮スポーツクラブ・講座一覧

平成18年4月

月		火	水		木			金	土
		ミニバレー I コミセン 9:30 2, 4週	卓球 I コミセン 9:30 1, ②, 3, ④週	太極拳 II コミセン 9:30 2, 4週	グラウンドゴルフ 向陽園 9:30 1, 2, 3, 4週	親子幼児体操 大島児童館 10:30 1, 2, 3, 4週	太極拳 I コミセン 9:30 1, 3週	手話ダンス 社協 9:30 1, 3週	バドミントン 東小(ミゼン) 9:30 ①, 2, ③, 4週
ミニテニス II コミセン 13:30 2, 4週	ソフトバレー III 1, 3週	健康体操 社協 コミセン 10:00 1, 2, 3, 4週	バウンドテニス I コミセン 13:30 2, 4週	ミニテニス コミセン 13:30 1, 3週		ソフトバレー I 2, 4週			
合唱 コミセン 14:30 1, 3週	バスケット 東大宮中 20:00 1, 2, 3, 4週	社交ダンス I 社協 コミセン 15:30 1, 2, 3, 4週	太極拳 III コミセン 13:30 2, 4週	ソフトバレー II 東大宮小 20:00 1, 2, 3, 4週				卓球 II 東大宮中 20:00 1, 2, 3, 4週	
	ミニバレー II (Ⅹ) コミセン 19:30 1, ②, 3, ④週	社交ダンス II 社協 コミセン 19:30 1, 2, 3, 4週	バレーボール 東大宮小 20:00 1, 2, 3, 4週	ダンベル体操 東大宮中 19:30 1, 2, 3, 4週			※施設が利用出来ない時、中止となる場合有り。		

## 募集します!

### 初心者の部開講 ソフトバレー

講師 山浦 久美子  
第1・3月曜日  
午後1時30分～  
コミセン体育館

ミニバレーボールを使って、6人制バレーボールルールで行う競技です。昔バレーやってただけど…と言う方、是非挑戦してください。

第2・4木曜日午後からも行っています。

### 初心者の部開講 ミニテニス

講師 南 朝子  
第2・4月曜日  
午後1時30分～  
コミセン体育館

ビーチボールの極々小さなボールを使って、ダブルスで行う競技です。バドミントンコート of 広さで行います。中高年層に人気の高いスポーツです。一度挑戦してください。

第1・3木曜日午後からも行っています。

### 初心者の部開講 太極拳

講師 丹羽 芳子  
第2・4水曜日  
午後1時00分～  
コミセン研修室

太極拳の基本をじっくり学ぶクラスです。基本の10式を繰り返し学んでいきます。少し慣れたら、第1・3木曜日・第2・4水曜日の午前のクラスへ移行ができます。講師は、元気な「丹羽芳子」先生です。奥が深いですよ！太極拳は！

### バウンドテニス

講師 南 鏡一・朝子  
第2・4水曜日  
午後1時30分～  
コミセン体育館

九州で少しずつ人口が増えています。宮崎が大ブレイクする日は、まもなく！！その為にも今から始めてみませんか？ルールは、簡単。軟式テニスより硬いゴムのボールを相手コートに打ち込むだけ！ただ、狭いんですコート幅が…さー挑戦してみませんか！福岡では、10代の若者が多く頑張っているそうです！

### 卓球

毎週 土曜日  
午後8時00分～  
東大宮中体育館

東大宮地区は、何故か卓球の盛んな地区・・・10年位前、有る先生が赴任されてから、東大宮中が脚光を浴びました。そこから中学校は良い結果を大会毎に残しています。さーその地区に住んでいる皆さん！「卓球の町、東大宮」にしませんか？来たれ、卓球好き！指導者も同時に募集します！

講座の様子です。真剣に行っています！でも、とっても楽しんでます！



## 東大宮スポーツクラブは。。。。

元気にしちょ？がんばっちゃ？という言葉があっちこちで聞こえる町・地域を目指しています。クラブが出来る事は何か？と考えました。会員の方に「こんクラブに入って、良かったー」と言ってもらえる事。「こん頃、えろ元気になったっやが！」と言ってもらえる事。「楽しいっやが、一回きてみない！？」と言ってもらえる事。そして、「東大宮ン地区は、こん頃何か知らん元気やっやが！ちっちゃ子から年寄りん組まで」と。これから先、10年後も、20年後も、50年後・100年後も東大宮地区がずーと元気で明るく、そしてどこよりも生き生きとした町になればと思っています。

4年目を迎えるクラブですが、これからは会員の皆さんに「良かった、クラブに入って。」という言葉と同時に「誇り」も持ってもらえるようなクラブを目指して頑張っていきます。益々の応援をお願い致します。東大宮だーい好き人間集まれ！クラブは応援隊も募集しています。祭り大好き若者募集中！

# 募集します！

### 健康体操

講師 黒木 尚美  
毎週 火曜日  
午前10時～  
コミセン研修室

4月から一年半振り先生が復帰！黒木尚美先生が帰ってきました。一段と磨きをかけて！（勿論女に？）今までの体操にプラスして、介護状態にならない為の、普段からできる「お茶の間筋トレ」も開始！会場が狭い為人数制限があります。皆さん、急いで！急いで！

### バドミントン

講師 榎間 育代  
毎週 土曜日  
午前9時30分～  
東小学校体育館

思い切り汗をかきたい人大集合！バドミントンは、瞬発力が要求されるスポーツ・・・とは言っても、ともかく楽しいめればいいじゃないですか。土曜日の午前中、花金(古いかなあ?)の疲れも吹っ飛ばして、汗と笑いで週末を元気に過ごしましょう！

### 親子幼児体操

講師 黒木 夏子  
毎週 木曜日  
午前10時30分～  
大鳥児童館

子供たちの体力低下が叫ばれている今頃。1年生で、ボールも投げられない子もいるとか！でんぐり返し(前転)も。そこで今注目浴びている講座がこの体操教室です。幼稚園・保育園に入園する前に、マット運動や鉄棒、縄跳び、かけこ等始めませんか。順番の大切さも教わりますよ。3歳～4歳

### コーラス

講師 日高 南洋子  
第1・3 月曜日  
午後2時30分～  
コミセン研修室

歌う事が大好きな人集まれ！ユニゾンで歌うもよし。2部で歌うもよし。大勢で歌う事が楽しいよね。そこで今回、15名から20名以上のメンバーを募集します。やってみたかったという方、是非お友達を誘って入会して下さい。会員さんと先生とでクラブのコーラス隊を作ろう！人数に満たない時は中止となります。

### 手話ダンス

講師 磯所 やす子  
第1・3 金曜日  
午後9時30分～  
社協会議室

手話ダンスって知っていますか。多くの方が知らないと思います。歌詞に合わせて、手話をし、歌に合わせて、身体を動かし、足はステップを踏む。すごい！頭も、身体も使う。身体で覚えるから当然手話も気軽に覚えられます。ボケ防止にも最適な講座です。心身共に元気に！高齢の方も大丈夫。今から訓練！訓練！

# 介護予防・・・健康寿命を延ばそう

わが国は、いまや世界有数の長寿国です。その一方で、食生活や運動習慣などを原因とする生活習慣病の増加にともない、認知症（痴呆）や寝たきりなどの要介護状態になる人々が増えています。

65歳の方の平均余命を見ると、男性には18年、女性には23年の人生が残されています（表1）。元気で長生きできる期間（健康寿命）を延ばすためにも、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善することが大切です。

■ 表1 主な年齢の平均余命

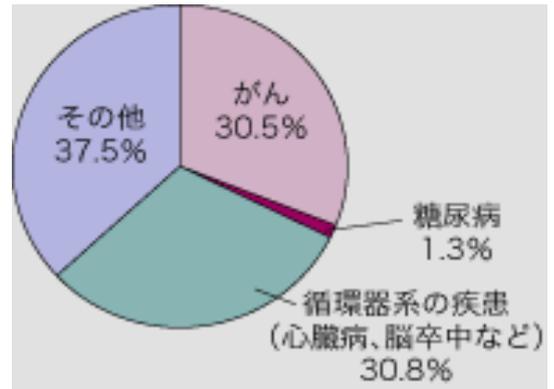
（カッコ内は平均寿命まで生きた場合の年齢）

年齢	男性	女性
55歳	26.1年 (81.1歳)	32.0年 (87.0歳)
65歳	18.0年 (83.0歳)	23.0年 (88.0歳)
75歳	11.1年 (86.1歳)	14.7年 (89.7歳)

厚生労働省「簡易生命表」（平成15年）より

■ 図1 死亡原因の割合

生活習慣病による死亡の割合は6割



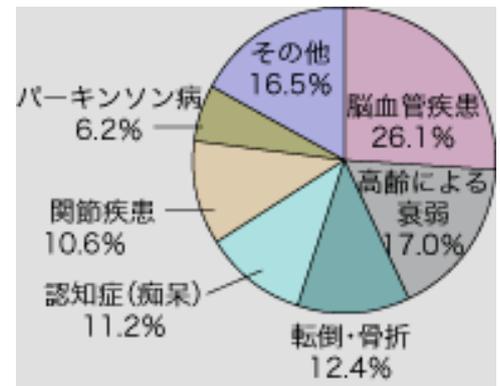
厚生労働省「人口動態統計」（平成15年）より

## 要介護にならない為に必要なこと

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。図2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、「病气」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。

■ 図2 65歳以上の要介護の原因



厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成13年）より

### あとがき

4月発行予定の第10号、5月になってしまいました。申し訳ありません。。。ところで、世間では「脳の活性化・・・」等騒がられています。会員の方には先日「脳は鍛えられる・・・」と言うチラシを差し上げましたが、読まれましたか？

先日TVで放送されていましたが、脳を活性化させる為には、①没頭・集中する事、②恋をする事、③軽いダイエット・運動をする事、の3つが大切だそうです。やはり何でもいから、集中して物事に取り組む時間を作り、ちょっと淡い恋心を抱いて、自分の身の回りを気かけ、食事にも注意を払う(活性化させる食事もあるとか・・・)。それが大切だと言う事です。勿論、散歩などの軽い運動も！自分に気を使わなくなる事が、脳の老化の始まりだと思います。仲間をつくる事が良いのかも！クラブを大い活用して、健康と仲間を手に入れてください。

