





8月に新別府川堤防治いの草刈りを行い、まちづくり推進委員会の環境部会の方と一緒にコスモスの種まきをしました。きれいに咲いてくれるか心配ですが。ボランティア随時募集しています!! 皆様のマンパワーを期待しています。ひとりでも多くの方の登録をお待ちしています。

## 介護予防運動教室

21年度後期が スタートしました。

- 月曜日・波島公民館
- 木曜日・花ヶ島公民館  
北花ヶ島公民館
- 金曜日・村角公民館（公民館工事の為、1月から開催）



それぞれ、午前9時30分からです。直接会場までお越し下さい。お待ちしております。

介護予防運動教室は、市内で40ヶ所開かれています。花ヶ島運動教室は、モデル会場に選ばれ、県立看護大学のプログラムで体操を行なっていく事になりました。

又、定期講座の健康体操講座（火曜日午前10時～）は、宮崎大学医学部と手を取り合い、皆さんの健康をドクター側からもサポートしていただく事に成りました。これからも頑張っていきましょう。

「継続は健康なり」

## お知らせ

夢印たまご村  
・元気湯杯  
ミニバレーボール大会  
平成21年11月23（月）

参加申し込み・詳細については、クラブ事務局まで連絡ください。



# 会員募集中

## クラウンドゴルフ

曜日 \* 火・木・土曜  
時間 \* 午前9時半～  
場所 \* 向陽園  
月会費 \* 600円

## 川柳

曜日 \* 第2水曜  
時間 \* 午前9時半～  
講師 \* 間瀬田紋章 先生  
場所 \* クラブ茶和室  
月会費 \* 500円

## ソフトエアロ

曜日 \* 毎週火曜  
時間 \* 午後1時～  
講師 \* 黒木尚美 先生  
場所 \* 村角公民館  
月会費 \* 1000円  
※託児は相談に応じます

## ソフトバレー

曜日 \* 第2・4木曜  
          \* 第1・3月曜  
時間 \* 午後1時半～  
場所 \* 東大宮コミセン  
月会費 \* 300円

## 卓球

曜日 \* 第2・4水曜  
時間 \* 午前9時半～  
場所 \* 東大宮コミセン  
月会費 \* 600円

## ミニバレー 初心者の部

曜日 \* 第2・4火曜  
時間 \* 午前9時半～  
場所 \* 東大宮コミセン  
月会費 \* 300円

## 社交ダンス

曜日 \* 第1・2・3水曜  
時間 \* 午後8時～  
講師 \* ヤスモトダンス  
場所 \* 東大宮コミセン  
月会費 \* 1,000円

## 卓球(夜の部)

曜日 \* 毎週土曜  
時間 \* 午後8時～  
場所 \* 東大宮中学校  
月会費 \* 600円

## ミニテニス

曜日 \* 第2・4月曜  
          \* 第1・3月曜  
時間 \* 午後1時半～  
場所 \* 東大宮コミセン  
月会費 \* 300円

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

③

## 子ども達が変わる！？

### それはなぜでしょう・・・・・・・・

コーディネーション運動（以下 COT）について、今回は ① です。  
1 回目にご紹介した「7つの能力」（運動能力を7つに分析）、これを取り入れることで、運動能力以外にもいろいろな効果が期待できるというお話です。

COTを続けるとなぜ子ども達が明るく積極的になり、なぜか落ち着いてくると、お母さんたちは不思議そうに声を揃えておっしゃいます。

それは、COTには昔遊びの中にある大切なエッセンスが詰め込まれ、想像性と創造性がたくさん盛り込まれた運動遊びだからなのです。他人と比べられず、「正解」もなく、その上結果も求められず、肩の力を抜いて思いっきり楽しむ良質の時間の中で、子ども達が小さな「やったあ！」「できたあ！」の成功体験を繰り返し、自己効力感をたくさん味わう自由でリアルな時間なのです。

大人達は、子ども達に「やっタネ！ できタネ！ たのしかったタネ！」と幸せのタネを蒔くのがお仕事。一緒に感動する事、そして、一緒に喜ぶのがお仕事です。

「芽を育てる力は子ども自身にある」と確信できる至福の時を大人も子どもも感じた時、未来への希望が膨らみます。

コーディネーション運動は、とても楽しいのでどんどん動き回り、自然に運動量が多くなります。いろいろな友達と協力したり、競争したりと関わり合いながら、身体を動かすことで、子ども達のコミュニケーション能力が養われ、相手の気持ちが分かる優しい心が育まれています。

さまざまな種目の中でコーディネーション運動を取り入れ、これからいろいろなスポーツを行っていく上での基礎となるバランスのよい運動神経を、楽しく身につけていくことができます。

ようやく秋の気配が感じられる今日この頃になりました。先日、幼稚園の運動会が行なわれました。子ども達の懸命な姿は、愛らしくて・・・・この子達が、豊かに暮らせる様な地区にしたいですね。人も自然も優しい地区に。この子達の未来を決めるのは、自分達大人だと、子育てを終えて、つくづく思います。お父さん、お母さん、力まず頑張りましょうね。

