「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」

クラブ新聞

第４号　令和２年12月発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ
〒880－0837
宮崎市村角町灰作1408-14
Tel（0985）20－6122
https://www.m-hsc.com/　E-mail hsc@silver.plala.or.jp

総合型地域スポーツクラブが目指すクラブとは！

ドイツのスポーツクラブの在り方を理想としています。前号でお伝えしましたが、まだまだ遠く及びません。今回、ドイツ在住ジャーナリストの記事を紹介します。右のＱＲコードから、閲覧してください。日本のスポーツは、「体育会系」で経済成長に価値を置いた日本と上手く噛み合って、「体育会系は就職に有利」と言われ猛烈に働く会社員とイメージが重なると有ります。だがそろそろ、地域ごとの「社交や健康、余暇」を充実させるための環境を整える事が、地域の人々の「生活の質」が向上する可能性が高いと有ります。私たちもそんな環境を作れればと考えています。

※ネットで「スポーツの便益」で検索してもｏｋ。又は、事務所で閲覧可。

コロナ禍における県内クラブの状況

今年は、３月～５月まで活動休止でほとんどのクラブで会費収入が、減少しました。また、会員募集もままならず、会員も減少しました。もう、クラブを廃業しようかと考えている所もある様です。NPO法人のクラブは、持続化給付金の助成金で問題なかったようです。東大宮スポーツクラブも会費収入が減少し、会員もピーク時より５０人位減少しています。しかし、会費や謝金については、昨年度見直しを計ったおかげで収支改善されたことと、持続化給付金等の助成金により、収支は、現時点では問題なさそうです。今年も、東大宮中学校、東大宮小学校、東小学校に計１５万円ほどの図書を寄贈出来ました。(但し、この資金は新別府川堤防の草刈等の委託金から支出)

今、コロナについては、第３波が押し寄せ、まだ先が見えない状況ですが、クラブのモットーである「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」に精一杯頑張って行きます。

産直会員募集（ＬＩＮＥグループ登録）

- ＬＩＮＥで案内しスマホ等から直接注文可
- 共同購入により、仕入や送料、支払手数料のカットで、市価よりも安く購入
- 受け渡しは、クラブ事務所
  ※右のＱＲコードで詳細確認

会費の口座引落のお願い

現在、約半数の会員さんが、口座引落の手続きをして頂きました。今年度中に約７割の登録を目指しています。忘れていらっしゃる方は、是非登録をお願いします。用紙を紛失された方は、再度お渡しします。よろしくお願いします。

Ｊｒラグビー合宿　いしかわうち　　１０月３１日・１１月１日

楽しい思い出作りとスキルアップを目的とした合宿に行きました！
木城町の廃校になった小学校をスポーツ合宿施設として使われています。近隣にはラグビー場や公園、体育館などもあり、緑豊かな山の中で、おもいっきり練習し満喫した旅でした。

大会・イベント案内

★東大宮ママさんバレーボール大会★　2月14日（日）　場所➡東大宮小学校

★講座別発表会★　2月23日（火）場所➡東大宮小学校

午前中はガールズダンス・太極拳・コーラスなどの発表会を行います。午後からソフトバレーの交流会。
グラウンドではラグビー・サッカーを行う予定です。

イベント・結果報告

★英検合格おめでとう★

英文法教室の5・6年生が英語検定5級にチャレンジし、見事合格しました！！

池田絢音さん

甲斐陽葵さん

山元理暖さん

★新別府川クリーン大作戦★

10月10日（土）に新別府川堤防の清掃活動を行いました。約120名のクラブ会員さん・保護者の皆さん、ありがとうございました！！

★中学バドミントン団体3位おめでとう★

10月31日（土）に中体連の県大会が行われました。
男子団体の部で、見事3位となりました。

★ライフ・親子グラウンドゴルフ大会★

１１月1日（日）に市民の森で開催されました。
48組の親子が参加！
　初めてプレーの方も多かったのですが、皆さん結構上手かったです。

★タグラグビーフェスタ交流戦★

１１月21日（土）に新富町で行われました。
7チーム参加し、6年生チームは全勝しました！！
（合宿の成果が出ました）

★たまご村杯ミニバレーボール大会★

　11月23日（月）に開催されました。
今回は、コロナ対策でチーム制限して、３７チームの参加でしたが、いつも以上に楽しい大会となりました！！

今回の 輝ら★ビト

『健康体操・いきいきステップ・よくばりサーキット・楽っこクラブ』

黒木　尚美　先生

①クラブでの指導歴・・・約１５年（他のクラブを含めると３５年です）
②やりがいを感じる時はどのような時ですか？
・皆様がお元気になられるのはもちろんの事、会員様同士が仲良くなられて、その輪が広がって行く様子を感じる時。
③心がけていること
・運動のやり方の指導ではなく、「何故行う必要があるのか？」という目的を伝えること。
・「これなら出来る」と思って頂けるよう、選択肢を増やして伝えること。
④これからどのような方に講座に来て欲しいですか？
・人生１００年時代、どのように過ごすかは、ご本人次第。いきいきしたゴールデンエイジにしたい、という方。ご自分の身体との向き合い方を、一緒に学びながら、楽しい時間を過ごしましょう。

梶原　厚子さん【太極拳】

①会員歴　１８年（当初より）
②始めたきっかけは何ですか？
・太極拳をしている友達から、年齢を問わずに誰にでも出来るスポーツと聞いて始めました。
③続けている理由は何ですか？
・基本的には、２４のポーズのつながりですが、その一つ一つが奥が深く、頭と体を使ってのトレーニングで、飽きることなく続けています。
④入って良かったことは何ですか？
・あまり負担にならない程度のトレーニングで、仲間の皆さんにも会えて、おしゃべりもして、楽しい時間の一つで、スッキリします。

谷口ファミリー　姫葵さん(４年)・颯優さん(２年)【ラグビー】

①会員歴　2年
②始めたきっかけは何ですか？
・友達がしていて、体験に行き、とても楽しかったからです。
③続けている理由は何ですか？
・楽しいからです。
④入って良かったことは何ですか？
・学年に関係なく、お友達ができたこと。そのお友達とプレーできることです。
・優しくて、面白い監督やコーチから、色々教えてもらえます(*^-^*)

新別府川堤防クリーン作戦

あおぞら幼稚園児とコラボ

ＮＨＫ鉄塔の横

ピンピンコロリを目指して・

ピンピンコロリとは・・・

「病気に苦しむことなく、元気に長生きし、最期は寝付かずにコロリと死ぬこと、または、そのように死のう」という意味の標語です。ここでは、ピンピンコロリを目指し、体に良い情報をお伝えしていきたいと思います。

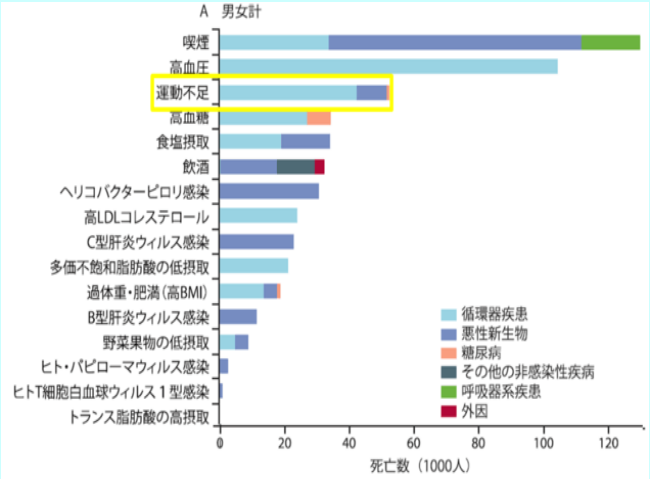
運動不足は死亡率に影響するのか・・・

◇運動不足の影響◇

運動不足であると体力や全身持久力が低下し、身体活動量が減少します。さらに体力や全身持久力の低下、筋肉や筋持久力の低下も招きます。

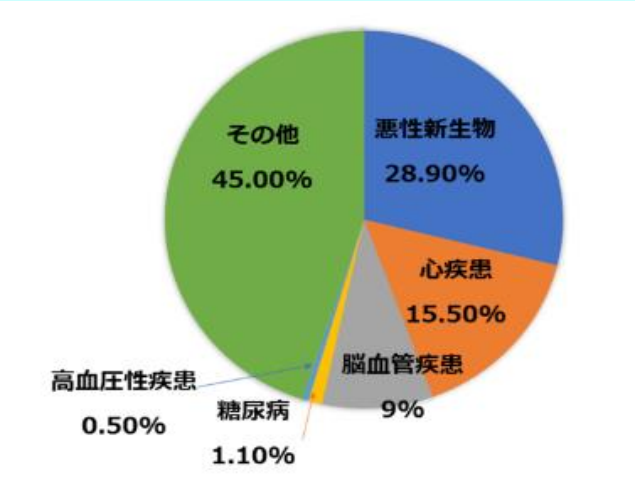
筋力が低下すると、立つ・歩くなどの移動能力が低下し、仕事や家事に励む、外出や趣味を楽しむなどの活動機会が減少して生活の質が低下します。家に閉じこもりがちとなると気持ち的にもふさぎ込みやすくなります。

運動不足は、耐糖能異常、脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険のある疾患にもかかりやすくなり、死亡リスクも増大させます。



◇運動不足と死因◇

厚生労働省の平成２６年人口動能統計によると、生活習慣病での死因別死因数割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患で全体の半数以上の５５％を占めています。それぞれの死亡者数は悪性新生物で約３７万人、心疾患で約２０万人、脳血管疾患で約１１万人と１０万人を超えてます。特に１位の悪性新生物は２位の心疾患の約1.9倍の死亡者数となっています。運動、禁煙、節酒、減塩、適正体重の5つの健康習慣の中で実践している習慣の数が多いほど、がんの発症リスクが低くなることがわかっており、運動不足ががんの発症リスクやがんによる死亡率を高くするひとつの要因となっています。



◇運動が全身にもたらす効果とは◇

厚生労働省の健康作りの為の身体活動基準２０１３では、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴うロコモティブシンドローム（運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態）及び認知症などを発症して生活機能低下を起こすリスクを下げることができるとあります。

また、生活活動や運動を行うことで得られる効果は将来的な疾病予防だけでなく、日常生活においても気分転換やストレス解消につながり、メンタルヘルスの不調の一次予防としても有効であることがいわれてます。

ストレッチや筋力トレーニングでは、腰痛や膝痛が改善する可能性が期待できること、中強度の運動によって風邪に罹患しにくくなること、健康的な体型を維持することで自己効力感がたかまることもいわれています。　**運動は身体面だけでなく精神的、心理的、社会的効用など幅広い効用が期待できます。**

（インターネットより抜粋）

指導をして頂ける方やお手伝いして頂ける方募集！

例えば、将棋や碁、書道、そろばん、野球、ソフトボール、卓球、吹き矢、舞踊、茶道　等々

新たな講座（教室）の講師、又はクラブ運営や講座のお手伝いをして頂ける方。

週１回や月２回等、１時間から２時間位お手伝いできる方。事務局にお問合わせください。

新別府川堤防の整備をお手伝いして頂ける方募集！

年間、５回～７回（内１回でも２回でも）・１回約２時間・土曜日や日曜日の早朝等