

【地域課題解決に取り組む総合型地域スポーツクラブ】

■一般社団法人元気クラブいなべ ～地域を元気にする夢を追って～

7月中旬、健康増進と介護予防に効果的な「元気づくり体験」の取材に、「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」を訪ねました。

この日は支援センターで「元気交流館コース」が開催され、16名が参加。元気づくりコーディネーター小林さんの進行により「まいまい運動」と呼ばれる準備運動で元気づくり体験がスタートすると、参加者はすぐに汗びしょりに。見た目以上にハードな運動であることが分かります。



少しの休憩をとり「3種の神技」と呼ばれる筋トレが始まります。腕立て伏せと腹筋を10回2セット、その後はスクワットに取り組みます。コーディネーターの優しい声で数える回数は、何と60回！平均年齢約75歳の参加者は「あー」と、きつそうな声を漏らすものの、すぐに笑顔を見せ満足気な表情を浮かべます。



その後はスポンジ製のボールを使っでの活動。遊びの要素を取り入れ楽しく汗を流します。ボールをバウンドさせたり、山なりに投げたりと、空間認知力も刺激します。続いては部屋の端から端までネット張り、ラリーを楽しみます。ボールが膝の高さ程度にしか弾まないため、しっかりと膝を曲げ、腰を落とさないとネットの向こうには打ち返せません。下半身全体の強化と、「いざという時の一歩」が踏み出せるよう、考えられていると感じました。



最後は「5呼吸 10種のストレッチ」でクールダウン。皆さんリラックスしながら気持ちよさを体にほぐしていました。



いなべ市内では元気クラブの認定資格を得た「元気リーダー」が中心となり集会所等で「元気づくり体験」を実施するコースが84地区あるとのこと。もう新設するコースがないほど発展したそうです。さらに温泉地の宿泊施設と提携し、「元気づくり体験」にうれしい「食事」と「温泉」をつけた「リフレッシュコース」も大好評で、多くの方が楽しみにしているとお聞きしました。

この日の最高齢は90歳のAさん。腕立て伏せでは、膝を床につけずに連続10回2セットをやったのけました。ビーチボールでのリフティングも活動が続ける中でマスターしたとのこと。

「続けることが大切です」と穏やかな表情で話すAさん。この日は午後からの元気リーダーコースにも参加すると、終わるや否や、すたすと家路につかれました。

取材を通じ、参加された皆さんから感じられたのは、『まだまだ成長したい』『出来るようになりたい』といった純粋な欲求でした。そこに、クラブが目的とする【市民一人ひとりの豊かな人生を実現】【まち全体を元気あふれる豊かな地域として発展させる】といったものを見た思いがしました。

一般社団法人 元気クラブいなべ

〒511-0504 いなべ市藤原町川合 790 ふじわら高齢者生活支援センターいこい内
TEL : 0594-46-8421 FAX : 0594-46-8424
<https://www.genkiclub-inabe.jp/>

【助成事業のお知らせ】

■令和元年度（第26回）ボランティア活動助成

応募課題 高齢者、障がい児者、子どもへの支援活動及びその他、社会的意義の高いボランティア活動 等

応募資格 ボランティア活動を行っているメンバーが5名以上で、かつ営利を目的としない団体（任意団体、NPO法人、財団法人、社団法人、大学のボランティアサークル等）。
※活動実績は問いませんが、設立して間もない団体による応募は、助成対象期間の活動予定が決まっている団体に限ります。
※同時募集の「第2回子ども支援活動助成」との同時応募はできません。

応募締切 令和元年9月15日（日）（当日消印有効）

応募方法 所定の「申請書」を公益財団法人大和証券福祉財団事務局宛にご郵送ください。
※申請書は、公益財団法人大和証券福祉財団のWEBページからダウンロードできます。

【WORD】 http://www.daiwa-grp.jp/dsf/pdf/dsf_josei01.docx

【P D F】 http://www.daiwa-grp.jp/dsf/pdf/dsf_josei01.pdf

問合せ先 公益財団法人大和証券福祉財団 事務局
〒104-0031 東京都中央区京橋 1-2-1 大和八重洲ビル
TEL : 03-5555-4640 FAX : 03-5202-2014
E-mail : fukushi@daiwa.co.jp



詳しくは、公益財団法人大和証券福祉財団のWEBページをご覧ください。

<http://www.daiwa-grp.jp/dsf/grant/outline.html>

■ディスクゴルフ講習会

ディスクゴルフは、ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツで、フライングディスクを投げることができれば誰にでも楽しめるスポーツです。

アメリカで生れたこのディスクゴルフは、欧米を中心に世界の27ヶ国でプレイされています。

※frisbeeはフライングディスクの商品名

主 催 三重県、一般社団法人三重県レクリエーション協会

日 時 令和元年9月29日(日) 9:00~12:00 (受付8:45~)
※雨天中止は7:00に決定。予備日:11月10日(日)

会 場 三重県営鈴鹿青少年の森 ディスクゴルフコース
(鈴鹿市住吉町字中大谷 6774-1)

内 容 ディスクゴルフの体験。基本の指導法。

参加料 無料

定 員 36名(先着順)

持ち物 運動のできる服装と運動靴、飲み物等

締 切 令和元年9月20日(金)

そ の 他 この講習会は、レクリエーション資格取得のために必要な科目「個々の活動の習得」となる事業です。

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメール、郵送でお申込みください。

申 込 先 一般社団法人三重県レクリエーション協会事務局
〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内
TEL:059-246-9800 FAX:059-246-9801
E-mail: mie-rec@zvtv.ne.jp



当日 13:00 から、「みえスポーツフェスティバル 2019」のディスクゴルフ大会を開催します。事前申し込みの必要がなく、どなたでも参加できますので、ぜひ腕試しをおこなってください。



詳しくは、一般社団法人三重県レクリエーション協会のWEBページをご覧ください。

<http://mie-rec.net/seminar.html>

【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内

〒514-8570 津市広明町13番地(本庁2階)

TEL:059-224-2986 FAX:059-224-3022

E-mail: m-kouiki@pref.mie.lg.jp

WEB: <http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73545045197.htm>

Facebook: <https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>



QRコードはこちら↓

