



## ■5年目の活動がスタートしました。



## ～健やかなセカンドライフを送るために～

滑川ファミリースポーツクラブ会長 永山 堯康



現在、日立市民の4人に1人は65歳以上の高齢者であり、これは全国や茨城県の平均（高齢化率）を上回る数字になっています。また、高齢者の10人に1人が介護保険サービスを受けていますが、それは75歳を超えると5人に1人に増え、さらには入院する率も高くなるのです。

高齢者が健康でいるための基本は、「歩くこと」そして「食べること」といわれています。この「歩くこと」を始めとした「運動（スポーツ）」を習慣にして、筋力を維持することができれば、「寝たきり」になることを予防でき、入院や介護保険サービスを利用する時期を遅らせることができるのです。

しかし、1人で行うスポーツは、長続きしにくいものです。スポーツを長続きさせ、習慣にするためには、「気の合う仲間と楽しむ」ことが一番です。「優しい先生の指導を受けながら、みんなで楽しくスポーツができる。」「運動以外の活動も楽しめる。」これが、滑川ファミリースポーツクラブなのです。クラブでは、「自分の意思で楽しむ活動」を「スポーツ」と定義し、「食べること」の原点である「農業体験」や「料理教室」、そして「音楽鑑賞」や「講演会」なども「スポーツ」に含め、活動を行っています。ぜひ、クラブライフを通じて、健やかなセカンドライフを楽しんでください。

### クラブ会員の構成

(H22.6.3現在)

教室	コース	指導者	会員数
親子体操教室	ほっぷくらぶ	小田倉 洋子	30組
	すてっぷくらぶ	富田 千恵子	38組
かがやき健康教室	楽らくコース	Yoshie	23人
	わくわくコース	増子 千代美	19人
複合スポーツ教室	キッズクラブ	永盛 常雄	40人
キッズテニス教室	ホワイトコース	北條 四郎	9人
	レッドコース		13人
	ブルーコース		10人
	オレンジコース		14人
	グリーンコース		15人
チャレンジテニス教室	イエローコース	9人	
	ジュニアコース	3人	
大人のためのテニス教室	選手コース	5人	
	ルビーコース	8人	
	マリリンコース	8人	
	パールコース	8人	
なめかわ農業体験くらぶ	土っこくらぶ	高安 一夫他	12人
クラブスタッフ・サポーター会員			37人
会員合計			354人





# 参加者募集

## 夏のキャンプ

- 共催事業 -

- ◆滑川ファミリースポーツクラブ
- ◆滑川学区子ども会育成連合会
- ◆滑川コミュニティ推進会青少年育成部

目的 登山や森林でのキャンプを通じて、生きる力を育てるとともに、自然との共生を体感する。



あだたら登山



野外炊飯



夜の森探検

### 申し込み

楽しいこといっぱい!

- ◆ 申込期間  
平成22年 7月 1日 (木) より申込  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ 申込先 (電話のみの申込受付です)  
滑川ファミリースポーツクラブ事務局  
(滑川交流センター内)  
電話 050 - 8012 - 4788  
(平日 13:00~17:00まで)  
※問合せはクラブ事務局まで
- ◆ 参加者は下記日程で説明会をいたします。  
8月 7日 (土) 10:00 ~  
滑川交流センター・中会議室  
(会費・保険証のコピーをお持ち下さい)



### あんない

うれしいこともいっぱい!

- ◆ 期 日  
平成22年 8月21日 (土) ~ 22日 (日)
- ◆ 場 所  
福島県民の森 フォレストパークあだたら
- ◆ 募集人数  
40名 (大人10名)  
(小学1年生 ~ 6年生 30名)
- ◆ 会 費  
会 員 (大人 7,000円) (子ども 6,000円)  
非会員 (大人 8,000円) (子ども 6,500円)

## かがやき健康教室

★... 一度体験してみませんか!  
無料・随時入会可

◆入会申込方法・滑川ファミリースポーツクラブ事務局 ・電話: 050 - 8012 - 4788 ・受付時間: 13:00 ~ 17:00

### わくわくコース

- ◆毎週金曜日 (4回/月)  
14:45 ~ 15:45
- ◆対象年齢: 40歳以上の男女
- ◆活動場所: 滑川市民体育館
- ◆会 費: 2,000円/月

### めざめよカラダ!



レッスン風景

### 楽しくコース

- ◆毎週金曜日 (4回/月)  
13:30 ~ 14:30
- ◆対象年齢: 40歳以上の男女
- ◆活動場所: 滑川市民体育館
- ◆会 費: 2,000円/月





# 参加者募集



★・・ 土っこくらぶ

来て！見て！みんな！

◆入会申込方法・滑川ファミリースポーツクラブ事務局・電話：050-8012-4788・受付時間：13:00～17:00



苗 植 付 け



収 穫

## 世界にひとつの 自分作野菜

たのしさいっぱい！・おいしさ100倍！

### 農業体験くらぶ

- ◆活動日：土曜日（2回/月）  
9:00～11:00
- ◆対象者：畑づくりに興味のある方
- ◆活動場所：土っこ農園
- ◆会 費：1,000円（半期/人）  
1,500円（半期/親子）



みんなおいでよ！

★・・ 校長先生の

# 話

な・る・ほ・ど★・・



### 食育と農業体験

滑川小学校長 今橋 道拓

人類の歴史は、食べることによって栄えた民族。食べることが乱れていって滅びた民族。食について研究している人であれば誰でも言うことです。いかに人間にとって食べることが大事か。その大事なことが、野菜などを育てるときに使用される農薬、食品の中に含まれる有害な添加物など本当に安心して食べることが難しい時代になっています。

今、子どもの心身の健康を考えると気になることが多いです。アトピーの激増、かまない・かめないため歯が弱くなり、あごが細い小・中学生、虫歯、歯槽のうろろ、味覚障害、糖尿病の増加など、現代っ子を取り巻く社会環境はとても深刻で、食生活の影響が大きいと思います。

デンマークでは、字が読める前に簡単な農業体験や良い食べ物が見分けられるよういい食習慣を子どもたちに刷り込んでいるそうです。このような行動をうらやましく思っていました。滑川学区では、土と遊びながら野菜を育て食について考えようという取り組みが始まっています。なめかわ農業体験くらぶで名前が「土っこくらぶ」と言います。

学校でやろうと思ってもなかなか難しいものがあります。子どもたちに、こんな機会を与えて下さった地域の皆さんに感謝です。滑川小の皆さんも、機会があったら農業体験に参加し、安全でおいしい野菜を食べてみて下さい。

# ●「平成21年度決算と平成22年度予算」について〈報告〉●

- ★平成21年度決算は、笹川スポーツ財団及び子ども夢基金からの助成金を受け、土に触れ、野菜を育てる「土つきくらぶ」を実施し、さらに充実した活動内容となりました。
- ★平成22年度予算は、日本体育協会から「総合型地域スポーツクラブ自立支援事業」として助成金を計上しております。より多くの子どもたちにたくさんスポーツを楽しむ機会を作り、スポーツが大好きなお子さんが増え、地域が元気になることを期待しております。

## 『平成21年度決算額』

平成21年度決算書			
収入	7,181,075円		
支出	7,155,121円		
差引残高	25,954円		
収入 (平成22年度へ繰り越し)			
費目	決算額	予算額	増減
年会費	540,600	450,100	90,500
教室参加費	6,186,300	6,576,000	△ 389,700
補助金	360,000	300,000	60,000
繰越金	7,222	7,222	0
雑収入	86,953	678	86,275
合計	7,181,075	7,334,000	△ 152,925
支出			
費目	決算額	予算額	増減
諸謝金	3,419,000	3,605,000	△ 186,000
旅費	1,124,283	700,000	424,283
借損料	154,830	153,000	1,830
印刷製本費	21,069	100,000	△ 78,931
備品費	213,334	150,000	63,334
消耗品費	439,273	710,000	△ 270,727
会議費	45,653	60,000	△ 14,347
通信運搬費	168,700	179,000	△ 10,300
賃金	1,057,520	1,153,800	△ 96,280
保険料	394,239	385,000	9,239
雑役務費	47,220	3,000	44,220
基金積立金	50,000	50,000	0
予備費	20,000	85,200	△ 65,200
合計	7,155,121	7,334,000	△ 178,879

## 『平成22年度予算額』

平成22年度 予算書				
収入				
費目	H22予算	H21予算	増減	摘要
年会費 (事業参加費)	552,200	450,100	102,100	大人2,000円 中学生以下1,000円
教室会費	7,118,000	5,976,000	1,142,000	
イベント参加費	895,000	600,000	295,000	キャンプ スキー
大会参加費	50,000	0	50,000	テニス大会
助成金	5,817,000	300,000	5,517,000	H22日本体育協会(toto) H21笹川スポーツ財団
繰越金	25,954	7,222	18,732	
雑収入	74,046	678	73,368	預金利息等
合計	14,532,200	7,334,000	7,198,200	
支出				
費目	H22予算	H21予算	増減	摘要
諸謝金	4,550,000	3,605,000	945,000	指導者謝金
旅費	950,220	700,000	250,220	研修会参加費等
借損料	629,920	153,000	476,920	体育館・テニスコート 使用料等
印刷製本費	140,000	100,000	40,000	広報紙等発行費
スポーツ用具代	1,611,200	150,000	1,461,200	各教室用器具購入費
消耗品費	1,319,440	710,000	609,440	各教室消耗品及び 事務用品等
会議費	10,000	60,000	△ 50,000	視察等茶菓代
通信運搬費	185,000	179,000	6,000	電話代、HPメンテ等
賃金	2,956,000	1,153,800	1,802,200	事務スタッフ等賃金
雑役務費	3,000	3,000	0	振込手数料等
負担金	1,213,400	0	1,213,400	日本体育協会負担金 振込手数料外
保険料	385,000	385,000	0	傷害保険加入費
基金積立金	100,000	50,000	50,000	
予備費	479,020	85,200	393,820	会計検査費用等
合計	14,532,200	7,334,000	7,198,200	

## 大会出場報告

- 茨城県シングル選手権大会出場
- 関東ジュニアテニス選手権大会出場



(左)大高央一君(かみあい町)高校1年生  
(右)松本拓人君(小木津町) 高校2年生

クラブ全員で応援しています!  
みんながんばって!

■わがテニスクラブの松本君と大高君は、予選を勝ち抜き、県大会への出場権を手に入れました。また、松本君は、関東ジュニアテニス選手権茨城県大会を勝ち抜き、7月18日から開催される関東大会にダブルスで出場します。

■東京オープン選手権大会準優勝  
クラブの佐藤匡広さんは、4月に東京で行われた大会で見事、準優勝! また関東オープン選手権ではベスト16という結果をおさめました。次回も頑張ってください。



佐藤匡広さん

■全国大会出場!  
石井啓子さんは、全日本レディースソフトテニス県大会を勝ち抜き、8月に行われる全国大会の出場を決めました。県代表として、頑張ってください!



石井啓子さん

