

「雪を楽しもう！」参加者募集

サラサラの雪の上で思いっきり遊ぼう

日にち：平成28年2月20日（土）～21日（日）

場所：国立磐梯青少年交流の家

対象：小学4年生以上

*長靴が必要です。その他、スキーウェア、手袋、ゴーグル、ぼうしなどがあると快適に遊べます。

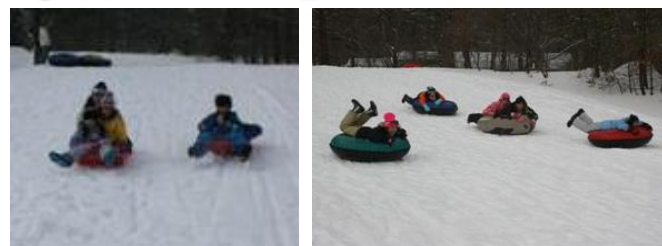
これらはレンタル（有料）が可能です

*その他、詳細はお問い合わせください



どんなことをするの？

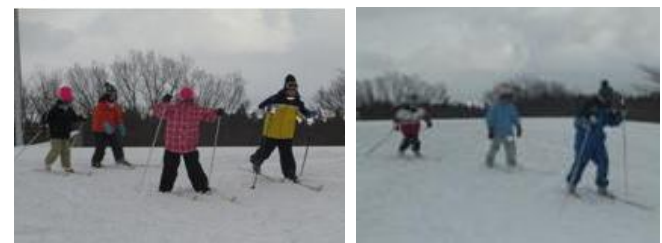
①そり、チューブ遊び



②スノーシューハイキング



③クロスカントリー体験



④スノーキャンドル、ミニかまくら作り



滑川市民広場ご利用の皆様へ

日頃、滑川市民広場をご利用いただきありがとうございます。広場は、有料施設となっております。ご利用の際は、ご予約の上、グラウンド使用料のお支払いをお願いいたします。

なお、照明の老朽化に伴い、昨年11月から照明設備がありません。そのため、17時以降は使用できませんのでご注意ください。

また、ご利用の際は、ゴミの持ち帰りにご協力をお願いいたします。

滑川ファミリースポーツクラブ事務所

☎050-8012-4788（平日13時～17時まで）

☎0294-51-4496（休日）

バドミントン教室（おとな）

参加者募集！



9人で和気あいあい、
楽しくやってます！
一度体験できます。

日時：月曜日 14:30～16:00（月2回）

場所：滑川市民体育館

月謝：1,000円/月

対象：成人男女

*月4回コースもあります。

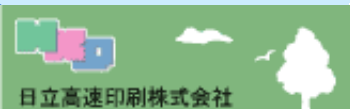
*別途、年会費2,000円がかかります。

初心者
大歓迎

協賛企業

いろいろな場面でご協力いただいています

椎名観光バス（株）



（株）茨城テクノス
環境リサイクル部

総合型地域スポーツクラブ
滑川ファミリースポーツクラブ

2016.1.20 No.50

＜メール＞namekawaclub060423@net1.jway.ne.jp

笑顔

〒317-0051 日立市滑川本町 1-21-1

日立市滑川交流センター内

滑川ファミリースポーツクラブ広報部会

TEL&FAX 050-8012-4788

＜ホームページ＞http://www.namekawaclub.jp

あけましておめでとうございます



みんなで楽しく 今年も笑顔いっぱいの一年に



目次 * P.1 【教室写真】
* P.2-3 【山を体験しよう！実施報告＆会員さん体験談】
* P.4 【雪を楽しもう！参加者募集＆滑川市民広場の利用について
＆バドミントン教室参加者募集】

祝！広報紙50号



山を体験しよう！ 国立磐梯青少年交流の家 11/7~8

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

紅葉も終わりを迎える磐梯山のふもとで、2日間、子ども達は全力でがんばりました。キャンプの目的は、異年代の子ども達が、力を合わせて一つの目的を達成することを通じ、団体行動・協調性を学ぶことです。班は、異年代・男女混合、初めて顔を合わせる子ども達で編成しました。オリエンテーリングでは、体力のある子はポストに走り、地図を必死に読む子、指示を出す上級生など、みんなが出来ることを分担して山の中を走り抜けました。また、うどんづくりでも、チームで役割をしっかりと分担し、力を合わせて美味しいけんちゃんうどんを作りました。子ども達は、友達の輪を広げ、協力すること、助け合うことを学び、キャンプの目的を十分に成し遂げてくれたと感じています。低学年から参加している子どもが、大きくなり、みんなを引っ張るようになった姿は、本当に嬉しく、頼もしく思います。滑川ファミリースポーツクラブ役員 佐藤 匡広

今回のキャンプでは、友達とたんけつできて絆がふかまって良かったです。

友だちとなかよくなれた。はじめよりテニスがうまくなった。このがっしゅくにきて本当に良かった。

友達がいっぱいでき、グループのみんなで協力してかつ動けたと思います。テニスもいろいろなことをおしえていただきました。ありがとうございます。

このキャンプに参加してたくさんのお話を学びました。自分のことは自分でやる、最高学年として低学年がこまっていたらたすけるなど、新しい友達とも仲よくできました。



オリエンテーリング中。紅葉が最高！



筋トレ？



イメージトレーニング



手びねり流紋焼き。みんなの作品。



朝の散歩



コーディネーショントレーニング



うどん作りに挑戦！本格的



みんなで作って食べるっておいしいね。完食^^

なんと、血管年齢が70代→40代に！！

楽しくコースに通い続けて6年になる川又さんのこれまでの経過と成果についてお話を伺いました。

40歳代後半から病気と向かい合い始め、60歳から当クラブの「楽しくコース」に通い始めた川又さん。66歳を迎えた今、自分がやり続けたことで得た健康な体と心について語ってくれました。川又さんと指導者であるYoshie先生と事務局の坂本、小祝の4人で談話した内容をご紹介します。

①40歳代で糖尿病発症、60歳で血管年齢70代

45,6歳までは食べ歩きがものすごかった。運動も娯楽でゴルフとボウリング以外まったくしていなかった。55歳から60歳まで体重を落とすのにウォーキングを始めて一度つまづいたことがあって、このとき「足が上がらなくなったんだ」と感じた。病院にて血圧脈波検査を実施したところ血管年齢が70代と判明。

②楽しくコースとの出会い

滑川のグラウンドをウォーキングしていた時に、体育館から音楽が聞こえたので覗いてみたら、「あー、自分にはあれだなー」と思った。これが始めるきっかけに。ウォーキングは体重は減っても筋力はつかない。当時は、中性脂肪、コレステロール、糖も高かった。運動に自信がなかったが勇気をふりしぼり、先生に「教室に来てもいいですか？」と聞いたら「動けることだけやってください」と言ってくれたので入会し現在に至っている。

③自分への葛藤、活動に邁進そして体調の好転、血管年齢40代に

最初はステップ台にも昇れず1年2年とやっていく内に高い台にも昇れるようになった。でも一緒にやっている仲間の視線が気になったりやることへの不安があったけれど、先生が温かい目で見守ってくれたことで続けられた。6年間続けた結果、筋力がつき血糖もコレステロール値も下がり、健康になった。一番驚いたことは、血管が柔らかくなり血管年齢が40代と若くなったこと。

④やっぱり大切なことって、目にみえない！

ウォーキングは大事な運動の一つですが、筋肉をつけるための運動ではなく脂肪を落とすための運動。体重が減ると同時に筋力も減ってしまう。また、楽しくコースで使っているチューブやボールを使っている運動は多方向に動かせるので全身が鍛えられるなど、正しい知識を踏まえながら自分の目標を持つことで知らず知らずのうちに結果がでてくるのだと思います。

血圧脈波検査結果				測定日	2008年 3月23日 11:28:25
氏名: カワマタ				年齢	60歳
ID:				性別	女
検査目的	項目	測定値	標準値	検査結果	
動脈の硬さの程度 (CAV)	右	10.2	~9.0	血管の硬さは70代後半に相当します。	
	左	10.0	(8.3±0.9)		
動脈の詰りの程度 (ABI)	右	1.09	0.9~1.3	正常範囲です。	
	左	1.02		正常範囲です。	

CAV (キャビー) 検査結果				測定日	2011年 8月1日 11:07:11
氏名: カワマタ				年齢	66歳
ID:				性別	女
検査目的	項目	測定値	標準値	検査結果	
動脈の硬さの程度 CAV	右	(7.0)	~9.0	血管の硬さは40代後半に相当します。	
	左	(6.9)	(5.5±0.8)		
動脈の詰りの程度 (ABI)	右	0.98	0.9~1.3	正常範囲です。	
	左	1.10		正常範囲です。	