

トリム だより

想うこと

年を重ねると何となく疲れる、体調がすぐれないなど、今までとは少し違うという体の状態を感じるが多くなってきますが、やはり日頃からなるべく体を動かすことを心がけることが大事だと日々思います。

トリム体操の良さとして1つ目は、何の道具も用いず、できる範囲で体を動かし調整し、マイペースで続けられる運動であり、その結果、健康寿命をのばし、介護を受ける時期を遅らせることができます。

加齢により筋肉はだんだん脂肪におき換っていくそうですが、それを防ぐためにも口からしっかり食べてトリムをしましょう。“あきず・あせらず・あきらめず”です。

2つ目としてトリムクラブは、コミュニケーションの基本、仲間とのふれあいやおしゃべりなどから刺激を受け、いきいきと生活できる、こういうつながりを持てる大切な居場所になっていると実感しています。人がつながっていく中で、新しいクラブや指導員が誕生し、新たなものが生まれます。多様な考え方で共生し、おたがいにささえ合うことで組織は持続すると思います。

これからも“健康長寿の秘訣＝トリム体操”をどうぞよろしくお願ひします。そしてお仲間の入会・指導員の育成にお力をお貸し下さい。



理事長
上原直美

クラブ代表者と指導員の交流会

今年は初めての会場、天井が高く広々した“杜のホールはしもと”で開催しました。

始めに、杉浦前理事長への長年のご尽力に感謝し、花束と記念品を贈呈いたしました。

5グループに分かれ、テーマ「私とトリム体操の関わり方」について話し合い、代表者の方々から沢山のご意見を、又「良かった」「楽しかった」等の嬉しいお声をいただきました。(J・F)



◆賛助会費へお礼◆

本年度も当協会の主旨にご賛同いただき、賛助会員として協会の運営基盤をささえてくださる大きなご協力をいただき、まことにありがとうございます。今後トリム体操の普及を通して、健康作り・仲間作りに努めてまいりますので、みなさまのご支援をよろしくお願ひ申し上げます。



2019年度クラブ代表者と指導員の交流会予定

日時：2019年6月8日（土）
9時～12時
会場：杜のホールはしもと

都民スポレク ふれあい大会

スポレクふれあい大会後記

10月5日、まずまずの天気にと安心。泉体育館に、246人の皆様をお迎えするべく、指導員が一丸となって準備万端整えました。

西澤・田代両指導員のもと、気持ちよくトリム体操をしたあとは、観客席にて昼食とおしゃべりタイム。午後には、清水(ゆ)・久布白・森脇三指導員のクラブの会員さんによる「集団行動」と「トリム体操のうた」にあわせてリトミックバージョンの動きをご披露。「やった〜」「充実感を味わいました」のお声を頂き感謝です。

次は、歌の作曲者の矢作木の実先生の指揮で大合唱。嬉しく幸せなひとときでした。

最後は、全員でレクダンス。「2020音頭」を踊り、なごりおしさを残しつつ、終了となりました。皆様、ご参加頂き本当に有難うございました。(Y・S)



クラブ以外の指導者に教えてもらったのが良かった



いつもわざわざしていたが、今回は人数が丁度良くアットホームな雰囲気良かった

トリム体操の素晴らしさと、継続はかなりを実感した



町田、福生の方々、協力して踊る姿が素晴らしかった。町田の年配の方が、皆とリズムを合わせて踊っているのを見て元気付けられた

トリム体操の歌を作曲された先生の指揮やお話も聞いて良かった

たくさんのアンケートのご協力ありがとうございました！

トリム体操のうたの作曲者 矢作木の実先生へのインタビュー

- 春夏秋冬、季節感のあるこの歌詞が素敵だったので、作曲しやすかったです。
- 体操しながら、元気にうたっただけで嬉しかったです。
- 発声のために、柔軟体操は毎日30分行っていると、全然声が違っていると実感しています。積み重ねが大事ですね。



お知らせ

2019年度
スポレクふれあい大会

2019年9月24日(火)
泉体育館で行います。

共催事業 東京都レクリエーション協会

東京みんなのスポーツ塾

スポーツ塾を主催する都レクリエーション協会から“受講は指導者、及び指導を目指す人であること”と指示があり、昨年まで行っていた一般参加の募集はせず、指導員と指導者育成教室在籍者が勉強するための場となりました。



午前にウォーミングアップ及びウォーキングの講座を、午後に椅子に座ってトリム体操の講座を持ちました。

1講座に講師2名計6名の講師がそれぞれ実践している内容に即した講義と実技の説明を行ない、参加者全員で実技を体験、質問に対しては皆で考え、ディスカッションしました。とりわけ椅子に座ってトリム



体操は、高齢化に対応した体操として増々必要となることから、改めてしっかり勉強することができ、充実した有意義な塾となりました。(J・F)

シニアスポーツ振興事業

東京都レクリエーション協会の平成30年度シニアスポーツ推進事業に、当協会は本年度も参加させていただきました。

会場は、前年度に続きご協力いただいた、江戸川区総合体育館で、平成31年1月10日・17日・24日の3回開催いたしました。

冬の寒さと夜間(18時から19時半)にもかかわらず、延べ27名の参加者が、立位や座位での筋トレ、ストレッチなどで、トリム体操の体のバランスをとるという体験に、とても喜んでいただきました。

去年に続けての方や、親子連れの参加者もいらして、ゆくゆくは自主グループとしてつながってくれればと思います。

(N・U)



ファミクラブ紹介

月光トリム

私達「月光トリム」は少人数ですが、和気あいあいと元気にトリムに励んでいます。30余年続けたお陰で「転ばず」「怪我なく」「風邪引かず」「継続は力なり」と本当に良い体操です。これからも當間先生の指導の元、楽しい仲間達と笑顔で続けたいと思います。(O)

入会して丸1年、続くか不安でしたが、先生始め会員の方々皆言葉をかけて下さり、温かい雰囲気で行われ、弱りつつある膝や腰が強くなってきたように感じ、永く体操を続け、健康寿命を伸ばしたいと思います。(M)

参加して早20年が過ぎ「今日はどうしよう？」と思う時もありますが、いざ始めると筋肉がほぐれ身体が軽くなり、とても爽快感を覚えます。年齢に関係なく無理のない体操が、効果的で続けて良かったと思います。(T)



上溝トリム

平成16年に始まった当初は人数も多く、上溝公民館を借りての活動でしたが、会場が取りにくくなり保育園など数か所を転々とした「ジブシートリムの会」のときもありました。その後、人数の減少がありましたが、先生には変わらず接していただき感謝しております。

無料で自治会館を借りられるようになり、人数も徐々に増えてきて会も落ち着きを取り戻しました。高尾山へのハイキングやお花見、食事会などの楽しみを組み込んで会員同士の交流を深めています。

上溝トリムの会の良いところを紹介します。

とにかく賑やか！ とにかく明るい！！

時々脱線しながらも(先生を引き込みながら)その人なりの体調に合わせて一生懸命若い体を保つよう努力しています。

(M・N)



東京トリム体操協会活動報告

クラブ代表者と指導員の交流会

日 時：平成 30 年 6 月 30 日 (土)
9 時 30 分～11 時 45 分
会 場：杜のホールはしもと
出席者：51 人 (21 クラブ)
指導員：17 人

第 30 回都民スポレクふれあい大会

日 時：平成 30 年 10 月 5 日 (金)
10 時～14 時
会 場：立川市泉市民体育館
参加人数：246 人

東京みんなのスポーツ塾

日 時：平成 30 年 10 月 27 日 (土)
9 時 30 分～16 時 30 分
会 場：駒沢公園体育館北アップ場
参加人数：20 人

都レク功労表彰式

日 時：平成 31 年 2 月 4 日 (月)
18 時 30 分～20 時 30 分
会 場：浜松町アジュール竹芝
団 体：トリム体操ユウカリ倶楽部
個 人：久布白 智加子

都民のスポーツ参加率の向上と、健康寿命の延伸や、スポーツレクリエーションの普及・振興にたいへん寄与した功績で、平成 30 年度も東京都レクリエーション協会より個人では久布白智加子指導員、団体ではユウカリ倶楽部 (町田市) の



皆さんが受賞いたしました。

平成 31 年 2 月 4 日、表彰式と新春の集いに出席し懇親を深めてきました。(N・U)

新設教室紹介

トリム体操カスターニャ
会 場：グループホーム つなぐ
《地域交流スペース》川崎市
日 時：木曜日 10 時 20 分～12 時
指 導 員：久布白 智加子

指導者育成教室

平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月 全 12 回
原則月 1 回 日曜日午前中開催

平成 30 年度は、3 人の方が入られました。トリム体操の経験は、少ないといって良いくらいの方々です。しかし、健康を維持するには最適な体操で万民に適していると、信じているの方々です。更に自分のペースで行なえるというところに魅力を持ち、是非指導者になりたいと心を熱くして入られた 3 人です。従って、会場には指導者より早く到着し、情報交換をしています。教室では、尻込みせず、積極的に前に出る。質問はバリバリ行う。納得しないとツッコンで来る。とにかくやりがいはあります。

また、自己評価に加え他己評価もします。何でも言い合える仲間のように、上達も早いです。更に感心することは、会員さんの目線にたった質問をすることです。会員さんは、年齢差・体力差がありますが、それをどのように指導していくとよりよい指導になるかを口に出す余裕がある皆さんです。

きっと教室では、会員さんの目線に立ち、平等に楽しく指導してくれることでしょう。「心豊かな」皆さんと 1 年間お付き合いいただけたことに感謝です。(S・S)

指導者育成生募集中!

講座 12 回 原則月 1 回

会 場：JR 中央線中野または三鷹近辺
受講料：年額 24,000 円
講 師：協会育成教室指導員
※お問合せ…クラブの指導員または協会事務局まで

編集後記
平成 30 年度、皆様のご協力により全ての行事を無事に終える事ができましたことに感謝申し上げます。今回 20 号をよこ書きにしました。これからも皆様に親しんでいただけるように頑張ってください。

Trim だより 20 号

発行 NPO 法人東京トリム体操協会
事務局 〒181-0003

東京都三鷹市北野 2-5-12

TEL & FAX 0422-26-8231

メール tokyotrim@leaf.ocn.ne.jp

ホームページ <http://tokyo-trim.com>

発行日 2019 年 3 月