

ファミだより



理事長
上原直美

トリム体操も文化

令和“人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ”という意味を聞いたときに、私達のトリム体操にもぴったりだと、深く感銘を受けました。この体操がみなさんに好まれ、支持され、心を寄せ合う中で、早くも50年

が過ぎ、笑顔がつながり、心身の元気作りという日常の文化として、各地に定着しつつあると思います。

鈴木スポーツ庁長官は“スポーツ・イン・ライフ”を提唱しています。「人の幸せの基本は食べて動けること。たとえお金があっても体力がなければ楽しめない。運動習慣をつけておく事が人生のカギを握る。」という意味です。体力維持はもちろん少しでも体力アップを目指していきましょう。そして心の健康作りは継続することが大切です。トリム体操はもちろん趣味や地域活動に参加して交流を図ることで、気持ちに張りが出て健康寿命の延伸につながると思います。

人生100年時代に向かって、これからも生涯にわたってはつらつと活躍できるように、無理のない、できる範囲で、みんなが力を出し合う、クラブ作り・協会作りを継続していくことが大切だと考えています。

クラブ代表者と指導員の交流会

今年も昨年に続き、会場が最寄りの駅から近く、施設の音響もよく、ゆったりとした空間で、落ちつけるというクラブ会員さんの声があった、「杜のホールはしもと」で行いました。

5つのグループに別れて席についていただき、始めに上原理事長より代表の皆様へのご挨拶がありました。

「テーマはトリム体操に想うこと」を中心にクラブの運営で普段悩んでいる事、参考に聞いてみたいことなど、自由に意見交換がなされ、クラブ同志の交流が和やかな内に終わることができました。

その後、トリム体操のうた（合唱）と体操を行い、リラックスしていただき、和やかに閉会する事ができました。（R・N）



◆賛助会員のみなさまへ◆

今年度も賛助会費に温かいご理解とご協力をお寄せいただき、まことにありがとうございました。おかげさまで本年は、3クラブと1社会福祉協議会講座が誕生いたしましたので新設費用として、またこの機関誌作成にも大切に遣わせていただきました。今後ともみなさまのご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。



次のクラブ代表者と指導員の交流会は

日時：令和2年6月7日（日）
9時30分～11時45分
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 令和1年9月24日(火)

今回は、台風の襲来に怯えながらの大会準備でしたが、当日は、216人の方々にご参加を頂き無事終了することが出来ました。誠にありがとうございました。

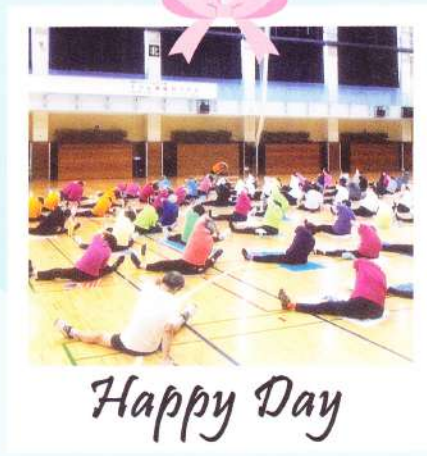
《おたのしみ》の出し物は、皆様に笑顔をお届けしたいという思いから「鬼のパンツの自慢ごっこ」と「サムさんの誰でもダンス」に決定。指導員みんな、はじけましたが、笑って頂けましたでしょうか？

この会場で実施しはじめて6年が経ちますが、今回は残念なことに、たびたび音響(デッキ)の不具合が生じ、皆様には、大変ご迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。

皆様から、沢山の貴重なご意見を頂きましたので、参考にさせて頂きながら、よりよい大会になる様、頑張りますので、今後とも応援をよろしくお願い致します。(Y・S)



enjoy!



Happy Day



happy

特定非営利活動法人 東京トリム体操協会

認証されてから早20年が経過するそうです。当時の団体が社会的に信用されるには法人になるのが良いと言われていました。その当時の財団法人・社団法人になるためには、莫大な費用が掛かるといわれている中で、阪神淡路大震災のボランティアの方々为社会に貢献し、費用がかからず社会的に認められる組織として国が考えた法人が特定非営利活動法人と聞いております。

それを耳にした初代寺協理事長が非特定の方々の健康維持増進のため、貢献している我々団体はこの制度を遣おうということで、手続きに入りました。まだ馴染んでいない法人であり、スポーツ界では当協会がトップと聞いております。誰も経験したことのない申請書は「手引き」と首ったけで作成し都庁の担当者に質問しても担当者もよくわからず「手引き」を見ての回答。現社会と合わないところも多々あります。時代とともに定款の見直しをしてより良い組織を皆で作り上げていきましょう。

杉浦重子

お知らせ

次の
スポレクふれあい大会は
令和2年10月9日(金)
泉市民体育館で行います。

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

今年のスポーツ塾も、指導者のための勉強会となりました。

講師は立位2名、レクダンス2名、座位2名が午前午後それぞれが担当致しました。

前回と異なる点は、講師2名でテーマを決め、実技と説明を行いました。

その後参加者との話し合いが行われ、質疑など交え活発な意見交換ができ、より充実した学びの場となりました。

高齢化が進んでいく今日、老化は足からとよく耳にする言葉ですが、今回提案した内容がそれらに即したもので、下半身に重点をおき実践していくことが重要



ではと感じました。

この話し合いを次へのステップに繋げていけたらと思います。(S・N)

令和元年度シニアスポーツ振興事業

東京都、東京都レクリエーション協会主催、当協会の主管で、本年度もこの事業に参加いたしました。

令和元年6月に西多摩郡日の出町で2回、令和2年1月に江戸川区で3回、計2会場で5回、延べ参加者45人で実施しました。

「何十年ぶりのラジオ体操です。」「のびのびと全身をゆるめたり、しめたり、納得の体操。」などの感想が寄せられ、日の出町ではその後自主グループとして続いています。

今後も機会を大切にして、スポーツ実施率の向上と健康の維持、増進に努めたいと思います。(N・U)



ファミクラブ紹介

下連雀トリム体操クラブ

JR中央線、三鷹駅南口には、豊かな緑に囲まれた玉川上水が流れています。近辺には、太宰治・山本有三ら文豪たちが、かつて住んだ住居が現存しています。その近くに建つ下連雀コミセンの広い一室を無料でお借りし毎週水曜日の午前中にトリム体操を楽しむ結成18年の自主クラブです。会員は男性2名を含む22名で、「健康で生活する」を意識する会員は年々増えています。

上原先生のご指導の下、運動の有効性を聞き乍ら体を動かして、楽しいお話しに思わず笑いも起こります。自分のペースを守り、仲間への配慮が伝わる様子は和



やかで「外出することの大切さ」を意識した、運動不足解消を楽しみに通うこのクラブは「社交の場」にもなっています。(H・K)

かるがもトリム体操

2018年2月多摩市に9番目となるコミュニティー大栗川かるがも館がオープンしました。同時に私達かるがもトリム体操もホールを使い10人足らずの人数で始まりました。広く感じられたホールが今17名になり、活気あふれ「サムさんの誰でもダンス」は若い内田先生の指導のもと、ついていくのが必死ですが終ると皆笑顔で拍手しています。

その後ヨガマットをを使いつかれた足のマッサージ。固くなった体をほぐし最後に「お休み下さい」がとてもこち良い時間です。週一回の体操ですが続けることで体力もつき、風邪もひかなくなりました。

これからも楽しく頑張っていきたいと思います。(R・I N・T)



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：令和1年6月8日(土)
9時30分～11時45分
会 場：杜のホールはしもと
出席者：52人(23クラブ)
指導員：19人

第31回都民スポレクふれあい大会

日 時：令和1年9月24日(火)
10時～14時
会 場：立川市泉市民体育館
参加人数：216人

東京みんなのスポーツ塾

日 時：令和1年10月26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：18人

都レク功労表彰式

日 時：令和2年2月3日(月)
18時30分～20時30分
会 場：中野サンプラザ コスモホール
個人：矢部 敬子
団体：トリム小山(町田市)

長年のクラブでの指導や運営でスポーツレクリエーションの普及、振興に努め、健康増進に寄与した功績で令和元年度も東京都レクリエーション協会より、矢部敬子指導員とトリム小山の皆さんが受賞いたしました。令和2年2月3日、表彰式に出席し、また新春のつどいでは節分の豆まきなど、和やかに懇親のひと時を過ごしました。



新指導員紹介

★高橋 かおり

一年間育成教室で勉強して、ますますトリム体操の良さを実感しています。さらに学びながら頑張ります。

★田中 節江

トリムに出会えたチャンスに日々自らを鍛え魅力ある体操で、その先の笑顔が見たい。
～楽し 嬉し 元気～

★弓削多 美信

指導員に仲間入りさせていただきました。これから笑顔を忘れずにがんばります。よろしくをお願いします。

新設教室紹介

◎トリム大久野(日の出町)

会 場：大久野老人福祉センター
日 時：第1、第3火曜日
13時30分～15時30分
指 導 員：田代 君枝

◎わのわの会トリム(青梅市)

会 場：大門センター 3F
日 時：金曜日 10時～11時30分
指 導 員：佐々木 繁美

◎イルカSトリム(あきる野市)

会 場：ファインプラザ 2F
日 時：第3木曜日
10時15分～11時45分
指 導 員：佐々木 繁美

指導者育成生募集中

講座 12回 原則月1回

会 場：JR中央線中野駅または三鷹駅近辺
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
元号が平成から令和になった今期も皆様のおかげで発行することが出来ました。
ありがとうございました。
ありがとうございました。
これからも機関誌を通じ皆様とつながる事を願って発行して参ります。

Trim だより 21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 2020年3月