



NPO法人東京トリム体操協会

理事長
杉浦 重子

力を出し合い、 大きな組織になろう

二回り前の卯年の新年会で上司が「何事も無い年であってほしいなあ。卯年は一度暴れるとたいへんなんだ。」と言われたことを時々思い出します。

23年は日本を始め各国とも、大変な年でした。地震・津波・原発・風評・被爆・水害・不況・何時災害に見舞われるかわからないご時世となりました。この事態を打破したいと思っても一人の力では何ともなりません。が今回は一人一人が自分の持つ持っている体力・能力・財力等々を大いに発揮し、微々たる力を結集することにより大きな力となったことがたくさんありました。

思うにトリム体操の各クラブの会員さん及び指導者も素晴らしい能力・アイデアをお持ちのように見受けれます。

会員さん・指導者共にご自分の力を存分に出して、より充実した日々を送っていただきたいと思えます。各クラブの会場で、あるいはスポレクふれあい大会で、あるいはトリム体操を離れたどこかで

ところで、昨今は、高齢者の医療費が問題になっていきます。医療費を最小にするには、自分のペースで自分の体力に合わせてできるトリム体操しかないように思います。

私は30代後半から行っているトリム体操に感謝の毎日です。この幸せを他の方に分けたいと今は高齢者の方々の交流が多くなりました。「トリム体操をするようになったらよく寝られるようになりました」「歩き方に気をつけたら足のむくみがとれてきました」「この会場に来ると色々な方と話ができ、楽しいです。」比較的若い方は、「膝が痛かったけどトリムのお陰で治りました。」等々良いことづくめです。この良さを知った会員さんのなかで、「こんな素晴らしい体操はない。多くの方々を教えたい」と私も指導者と同じ気持ちになり、当協会の指導者育成教室で毎月学び、五年間で八名の指導者が卒業しました。子育て、親の介護、色々難関もありました。しかし、それら乗り越え、伴侶の理解のもと努力をしてくれました。

一昨年は、ユーカー倶楽部の久布白さんが、今年度は、カトレアストレッチクラブの豊住さんが指導者になってくれました。彼女たちに感想を聞いてみました。

「トリム体操をより理解したい」と思い育成教室に参加しました。

教室では、トリム体操の内容・指導を学ぶだけでなく、指導者としての心得、姿勢、自ら気付き学ぶ心を育てていただいたと思えます。私も一人でも多くの方へ伝えたい！指導者になり、頑張りたい！と言う自分が変わり、一生懸命学ばせてもらいました。指導者となり、他人の前で立たせていただく今も教室で学んだ事が、生かされていると思います。学べば学ぶほど奥の深さを感じます。また、一緒に同じ目標に向かって学んだ仲間が、心強く、励まし合い頑張ることができました。毎月、育成教室の場があることで、そこまでのステップアップがより分かり易く、目標を各々立てやすかったですと思います。あきらず・あせらず・あきらめずの精神で頑張ります！今後とも協会の方針として指導者育成教室を更に充実していきたいと思えます。



都民スポレクふれあい大会

トリムの
花が
咲きました



さあ！
みんなで
トリム体操



“みんなでワイワイ”
音楽が流れるとおもわず
からだもはずみだす。



大きな会場は
きもちいいー。

会場が七年ぶりに駒沢体育館になり、第二十三回都民スポレクリエーションふれあい大会が九月十七日開催されました。都心近郊や遠くからは大型バスでの参加で、体験の方も合わせて総勢四百六名の盛会となりました。午前中のトリム体操に続き、午後の部では、二人のピエロの出現に歓声があがり、「東京ラブコール」の足の揃った(?)ダンス

「出会い・ふれあい
支えあい」



先生達 頑張っている姿が、
よかった！



からだの動き、やわらかさに
おどろき!!

お知らせ
平成24年度、スポレクふれあい大会は平成24年9月29日(土) 立川市柴崎市民体育館に決まりました。大勢の参加をお待ちしております。

◎平成23年度認定合格者
豊住基子(多摩)

◎スマイルクラブ
場所・豊ヶ丘集会所
日時・水曜日 午後2:00～4:00
指導者・豊住 基子

◎トリム萩の会
場所・大久野健康いきいきセンター
日時・金曜日 午後1:30～3:30
指導者・田代 君枝

新設教室紹介

に拍手をいただきました。最後に全員で五色の輪になり、鳴子を片手に「パラダイス東京」を踊り、にぎやかに幕を閉じました。東日本大震災後の大会で、日本中が心配される現状の中、ダンスでピエロ二人で掲げられた横断幕の文字「出会い・ふれあい・支えあい」のメッセージが、心に残る大会となりました。

● 埴の丘トリム体操クラブ

町田市の玉川学園にあります緑豊かな美しい自然の中に建つ小さな集会所で、毎週金曜日に行われている埴の丘トリム体操クラブは、今年十二周年を迎えます。

八年間、熱心にご指導下さった宮島先生が御都合でお辞めになった後、土岐先生が引き継いで下さり、厳しく!?も優しく御指導下さっています。先生は常に、各々の体の動きについて、その効用やどう動けば効果がより上がるかなど、詳しく教えて下さるので、二時間弱のトリム体操が終わった後には、まるで、自分で自分の体には

● 用賀トリム体操クラブ

『用賀トリム体操クラブ』として発足して丸三年、まだまだ新人クラブです。

何十回となく『ワアーきれいよー! すっごくきれい!!』と誉め上手の先生に励まされながら、より美しく、より元気に、を目標に頑張っています。少人数のクラブで、和気あいあい、お互いに付かず離れずの良い関係を上手に保ちながら、全員が体操を楽しんでいるこの頃です。平均年齢が六十数才の元々美女達も、それぞれが配偶者のお世話に介護、親の介護、孫の子守り、果ては自身の体調不

マッサージを施したような爽やかな心地良さが感じられます。

又、うまく出来ない場合は、各自が出来る範囲での動き方を御指導下さるので、エッチラオッチラながらも皆で楽しく続ける事が出来ています。

これから、鳥の声を聞きながら、長く続けていきたいと願っています。



クラブ

紹介



良に体力不足とさまざまなマイナスイヤスを抱えています。でも何故かメンバー達の明るく元気な笑い声が絶える事があります。

ん。これとても素敵ない事だと思っています。

年に一、二回、お弁当持参で砧公園ピクニック体操(?)も楽しんでるクラブです。



● 日の出トリム

東京都の西の外れにあります日の出山から東へ龍のような形に長く広がる、自然に恵まれた人口一万六千五百人ほどの日の出町にあるトリム日の出は、町内にあるトリム体操の三団体の内の一つです。

公民館の大ホールを無料で使用していましたが、昨年三月の未曾有の震災の後、耐震に問題があるという事で公民館が使用禁止となり、その後会場探しが大変でしたが、現在は商工会議所のホールを使用し活動しています。会員一

同、誠心誠意を持って取り組み、頑張ってきたからと喜び合っています。

何回か会場が変わる日もあります。小林先生に感謝しながら、トリム日の出は心豊かな会員の皆さんと気持ちをより一層一つにし、今年度も頑張りたいと思っありがとうございます。



● トリム小山

トリム小山は町田街道沿いであり、東京都の町田と神奈川県相模原の2つの町から会員さんが通うめずらしい教室です。

先生の「無理をしない、頑張すぎない、自分のペースで楽しくやりましたよ」の声かけで、自分のからだ向き合いながら、すこしずつ気力、体力がついてきているのを感じ、帰りは、からだの隅々までマッサージをしたように、身も心も若々しくあしどりで帰りの途につきま。不思議です。

そんな小山も12年目に入り約40名の会員数となります。現在大きなホールを使っていますが、会場が確保しにくくなってきました。とれない時は裏にある戦車道を季節の花や木々をながめながらみんなで歩いたり、狭い会場を先生に工夫していただき利用していかうと、この先不安もありませんが、皆で知恵を出しあい、これからも、仲良く元気に年を重ねていきたいと思っっています。



東京トリム体操協会活動報告

◎研修会

日時：平成23年11月6日（日）
会場：東京家政大学

狭山キャンパス体育館

講師：東京家政大学教授

森尻 強 先生

テーマ：「足から見る姿勢、からだの歪み」く美しい姿勢と健康的な歩き方で、
泥はねを直そう」

出席者：13名

◎第23回都民スポレクふれあい大会

日時：平成23年9月17日（土）

会場：世田谷区駒沢オリンピック

ク公園内「駒沢体育館」

参加人数：406名

◎代表者と指導者の交流会

日時：平成24年1月29日（日）

会場：中野商工会館

出席者：代表者45名、指導者19名

路傍に雪の残る、きびしい寒さの中、26クラブ・45名の代表者の皆さんにお集まりいただきました。

杉浦理事長の、活動報告・靴下販売や賛助会費のお礼、お願



いなどの話の後、グループごとの懇談となりました。

トリム体操の魅力、クラブ運営上の苦労、またスポレク大会のアイデアなど、たくさんのお有意義な情報交換がおこなわれました。

皆様のご意見を協会にも反映し、更に活発な活動につながっていきたいと思います。

短時間ででしたが、ご協力ありがとうございました。



◎東京都レクリエーション協会表彰



標記表彰式が半蔵門のアートテックホテルで開催されました。功績のあった個人表彰は21名、内当協会から、上原直美副理事長が表彰されました。本年度は、指導者育

成教室の指導に関わり、また会議では冷静に物事を判断し、当協会に尽力してくれました。8団体表彰の内、当協会からは日の出トリムが表彰されました。会場がとれなくなりそうなる時、トリムの宣伝に走り、会場取りに苦労していただいたお陰で、安心して教室の活動ができるようになりました。時間をおしまず会員が取り組んだ結束力は、揺るぎないものとなっています。

表彰式後の新春のつどいでは、参加者の手品、じゃんけんゲーム、硬貨クイズなどで楽しいひとときを過ごしました。

末筆ながら、23年9月27日に全国レクリエーション功労者の表彰式が大津で開催されました。該当は、杉浦理事長ですが、皆様のおかげだと紙面をお借りしてお礼を申しております。

◎賛助会費のお礼

賛助金に対し、今年度も各クラブおよび個人の方々のご協力、心より感謝いたします。賛助会費は、資質向上のため研修会、普及活動、指導者育成教室の支援等に使用させていただきました。スポレク大会を中心にご購入いただきました五本指靴下も、当協会にとりましては大きな資源となっております。さらに昨年三月十一日の東日本大震災への義援金に、たくさんの方々のクラブ、個人の方々のご協力を改めてお礼を申し上げます。

◎編集後記

道端の草花に春のおとずれを感じ、心うきうきトリムの会場に足を運んでいらつしやるのではないですか？

トリム13号は、一面にトリム体操のすばらしさを多くの方に知っていただき、増々のトリムの発展をとの理事長の願いがこめられています。また東京トリムでは育成教室で指導者になるために、勉強していただいている方を指導者みなまでお待ちしています!!

トリム十三号

編集 集 NPO東京トリム体操協会
事務局 目黒区目黒本町一ノ二ノ十九
TEL 〇三三三七九一五〇五一
FAX 同 右
メール tokyotrim@itjy.ocn.ne.jp
ホームページ http://tokyo-trim.com