

トリム

NPO法人東京トリム体操協会

組織の活性化



理事長
杉浦 重子

顧みると昨年度は、スポふれ大会で、皆様を主体とした出し物をお願いしたところ積極的に手をあげてくださいました。来年度も決まりそうです。各教室の代表者と指導員の交流会での提案を真摯に受け止め、代表者の思いを実現するようにクラブ会員さんが協力し、良い案を出し実施してください。また、交流会での内容を参考にし、教室メンバーの減少に対して、チラシをポストインしてください。増員となった実践派のクラブもありました。指導員も皆様の熱意にこたえて、今年度は、東京都レクリエーション協会主催のスポーツ塾・シニアスポーツ振興事業・エキスポ14ニユーススポーツ等大きな事業に参加しました。そのたびに皆様にご参加・協力の依頼をし、それに応えてくださる姿に感謝しております。

また、指導員は、自主的に組織的に研究しております。レクダンスや各事業に対する実行委員を募る時は、名乗り出て、妙案を出してください。素晴らしい活性化です。

ところで、高齢社会をどのように乗り切るかが社会的問題になっておりますが、高齢者は、ますます元気になってもらわないと国そのものが破綻してしまいます。そうならないために国では、高齢者に運動をしてもらうことを願っております。巷で耳にすることは、「運動はいろいろありますが、無理せずマイペースで楽しく継続できる運動トリム体操ですね」と言われております。認知度に比例して、指導員になろうと決心してくださる方が増えてきました。育成教室はそのような熱意ある育成生で、月に一回の教室も活性化しております。すべて皆様のお力と感謝しつつ、この活性化をますます、生かしてまいる所存です。

スポーツ塾

(駒沢体育館アリーナ25・11・23)

スポふれ大会は、東京西部を中心とした方々にご参加を願っておりますが、スポーツ塾は、交通の関係で、そこに参加しにくい東部の方々にご参加くださるよう呼びかけました。90名くらいを予定したところ、スタッフを入れて130名強のご参加を得ました。ご協力ありがとうございました。



スポーツ塾は、名のごとく勉強的要素の強い事業です。指導的立場には、当日の指導者の技術は勿論のこと、言葉遣い・発声等全ての面を見て我が指導を反省する糧に、教室会員の方々は、日頃の指導者と違う面を、ご覧いただき、初心者の方は、トリムとは、どんな体操かを知っていただくことを狙いとした学びの場です。

都民スポレクふれあい大会



(レクダンス)ワンダフルキュービット
心もからだもかるやかに！



沖縄県伝統芸能エイサー
心一つに大きな大きなチャレンジでした。

◎スポレクふれあい大会

初めての五月開催でした。気候もよくお天気に恵まれ、大勢の方々と賑わう事ができました。お楽しみコーナーは指導者のダンス「ミルコムナリ」は短い練習期間でしたが、みんなの頑張りで何とか様になったようです。会場の都合上音の問題があり、大きく出せずそれでもエイサーの楽しさをお届けできたでしょうか。来期のスポ・レクも十月三十一日(金)に決まりました。当日の参加をお待ちしています。

◎シニアスポーツ推進事業

「トリム体操体験版ABC」

「高齢社会となった日本の経済をどのようにするか」は大きな課題です。都が、シニアのスポーツを充実させることに力を入れたひとつの事業です。当協会は、都心には、まだ普及されていないため、知人を頼って足立区総合スポーツセンターに話を持って行きました。センター長は、大変協力をしてくださり、2月5日・12日・19日を体験の場として提供してくださいました。事前申し込みを定員30名としたところ、オーバーとなり、急遽40名に変更しました。



新設教室紹介

トリム体操の意義から始まり、各教室で行っているメニューを実施したところ皆様、喜んでくださいました。この体験を26年度に繋げ、定着させたいと思っています。

◎トリム ハイビスカス

場所・本宿老人センター
日時・木曜日10:00～12:00
指導者・田代君枝

◎トリム健康体操 コスモス

場所・天王橋会館
日時・月曜日10:00～11:30
指導者・小林米子

◎友田トリムクラブ

場所・友田自治会館
日時・水曜日13:30～15:30
指導者・佐々木繁美

◎トリム体操ベーネ

場所・野津田町公民館
日時・月曜日13:45～15:15
指導者・久布白智加子

◎トリム体操 こすえ

場所・平井・生涯青春ふれあい
総合福祉センター
日時・月曜日13:30～15:30
指導者・西澤信子

お知らせ

平成26年度、スポレクふれあい大会は平成26年10月31日(金)立川市泉市民体育館で行います。

うしろ姿は40代をモットーに

● 水星トリムクラブ

私達の水星トリムクラブは、大田区の施設、石川町文化センターの開設と同時に、活動グループ第一号として発足27年目を迎えます。現在会員は33名で、月に4回、水曜日の午後7時より藤橋先生のご指導のもと最高齢者は94歳、平均年齢は70歳を超えたかな……の皆さんが、「うしろ姿は40代」をモットーに体操に勤しんでいます。「地域に根ざして」というのがトリム体操の目指していることの一つと聞いたことがあります。わがクラブもご近所さんが多

くコミュニケーションはとても良好で、年に数回の親睦会も楽しんでます。

毎年、秋の「文化センターまつり」には、やはりこの場所での活動をしている月光トリムクラブ・金星トリムクラブと合同で大勢の見学者を前にトリム体操を披露しています。

どの動きをとっても身体に良いトリム体操は、体力維持に、リハビリに大いに効果があると確信しています。



楽しくって、愉快で、温かい

● トリム体操ユーカー倶楽部

毎週水曜日はトリム体操ユーカー倶楽部の日です。あっ、間違えました。ユーカー倶楽部です！笑い声で始まり笑い声で終わる、楽しい仲間たちのユカイな時間です。

総勢30名、12年目を迎え、メンバーの顔はほとんど変わらないうえ、事情があつて会を辞めた人もこの温かい雰囲気、えつ、何を皆でやっているのですって？もちろんトリム体操です。清水先生の指導の骨子は「同じような動き



でも正しい動きでなければ効果が上がりません」という事が根底にあります。またその日の一人一人の体調が頭に入っておられ、指導内容に織り込んでくださいます。緊張させられたり、リラクセスさせてくださったり、そのメリハリ

ある指導内容で、あつという間の1時間半です。そしてこのユカイな温かい時間はどこから湧いてくるのか？先生を中心としたメンバー30名の一人ひとりのものなのでしょう。



クラブ紹介



高尾山の山に抱かれて

● 高尾台トリム体操クラブ

憧れの高尾山の近く。高尾駅から多摩御陵と桜の保存林で有名な森林科学園に挟まれたケヤキ並木を抜け、桜並木のバス通りを登ると高尾台住宅があります。

クラブは健康の為に住宅の有志が一九八三年に始め三十周年を越えました。創立時に尽力された方々も今でも現役で頑張り、常にリードしてもらっています。

現在は小林先生のご指導のもと二十人前後の会員で和やかで元気に活動中です。高尾山の山懐に抱

かれ緑豊かな起伏に富んだ住宅の中を体操の一環として歩いていきます。（お喋りも、又楽し。）春秋の遠足も続けています。

毎週火曜日の午前、住宅の自治会館ホールです。生活の一部となったトリム体操に励んでいます。若い人達の加入もあり、これからの発展を楽しみにしています。



● トリムポピー

トリムポピーと名を変え三十年近く成ります。週二回トリム大好きな仲間十三名で行っています。九十二才。八十九才。の二人を含め皆楽しんで居ります。怪我をして、なおった方や、病人を看護しながら参加して居られる方、色々ありますが、みんな元気で、歌ったり、踊ったり、年一回暑気払い、忘年会、等お食事も致します。春は遠足、お花見、本当に和気藹々のクラブです。

私は八十路過ぎまで、永くつづけられる事に感謝しています。こ

の頃は、時々手足の伸びがなくなりまして、土岐先生の御指導の下頑張つて居ります。仲間がいる事は、永生きにも繋がります。本当にトリムは、良い体操です。

これから、まだまだ仲間を増やし、つづけていきたいと思ひます。＊写真は花は咲くを歌っています。



東京トリム体操協会活動報告

◎ 第一回研修会

日時：平成25年6月2日(日)
会場：多摩市ベルブ永山
講師：前岡洋子先生
テーマ：ボイストレーニング
声は磨けば光る
出席者：19名

◎ 第二回研修会

日時：平成25年7月30日(火)
会場：目黒区民センター
講師：藤元直美先生
テーマ：ラジオ体操
出席者：19名、育成1名

◎ 第25回都民スポレクふれあい大会

日時：平成25年5月29日(水)
会場：立川市柴崎市民体育館
参加人数：323名、体験者7名

◎ 東京みんなのスポーツ塾

日時：平成25年11月23日(土)
会場：駒沢体育館
メインアリーナ
参加人数：130名

◎ クラブ代表者と指導者の交流会

日時：平成25年10月27日(日)
会場：中野商工会館
出席者：代表者58名(クラブ31)
指導者22名

秋晴れの日曜日、31クラブ58名の代表者の方が参加下さいました。今年は「テーマ」を決めずに気軽にお話し合いを進めていただきましたが、やはり毎年課題になる会場確保の問題や会費、謝礼の話と、変らぬ悩みが多い様に思いました。地区の事情等によりすぐに解決はむずかしいと思いますが指導者も耳を傾けながら共に考えて良い方向に向けていけたらと思います。お忙しい中ありがとうございます。



ニュースポーツ EXPO in 多摩2014



肌寒い3月15日、昭和記念公園ゆめひろばで普及の一つとして参加しました。15分間でしたが小林指導員のリードで、じゃんけんゲームや軽くトリム体操をしました。参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

◎ 平成25年度「表彰状授与」及び 26年「新春のつぎ」

都レクが一般社団法人になり、初めての会長・関係職員の紹介に先がけ北野トリム体操クラブと荒巻智子指導員が表彰状授与されました。
おめでとうございました。
計報



寺脇登様(二月十二日逝去享年86歳)世の流れに先がけ、NPO法人格取得や事業への積極的参加と地域を大切にする態度等多くの功を黒一点の先生から学ばせて頂きました。
ご指導に感謝し皆様と共に冥福をお祈り申し上げます。

◎ 賛助会費のお礼

個人会員の口数を増にお願いしたところ、従来と変わらない方々のご協力を得ることができ、感謝しております。今年度は社会福祉協議会の職員の方が事務所をご覧になり、「小さな場所でも、中は充実していますね」と言われました。これは偏に皆様方の賛助金があればこそ！とうれしく思っております。

◎ 編集後記

厳しかった冬を乗り越え、春の陽差しを全身に受け気持ちよい季節となりました。



協会の事業も増え、トリム体操の重要性・必要性が認知され浸透している事は会員皆様と指導者の協力・支援があればこそその一年でした。これからも前進あるのみ！全員で頑張っていきましょう。

トリム十五号

編集 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 〇三-三七九-一五〇五一
FAX 同 右
メール TokyoTrim@illy.ocn.ne.jp
ホームページ http://tokyo-trim.com
発行日 平成二十六年三月三十一日