



NPO法人東京トリム体操協会

東京トリム体操協会活動報告

第1回研修会

日時 平成26年7月20日(日)
会場 三鷹駅前 コミュニティセンター
講師 橋口亜紀子先生
テーマ レクダンス

第2回研修会

日時 平成26年10月12日(日)
会場 三田フレンズ地下 渡會公治先生
講師 ロコモティブ シンドローム

第26回都民スポレクふれあい大会

日時 平成26年10月31日(金)
会場 立川市泉体育館
参加人数 414名

東京みんなのスポーツ塾

日時 平成26年11月22日(土)
会場 駒沢体育館
参加人数 102名

シニア推進事業

日時 平成26年9月 平成27年2月
会場 足立区総合スポーツセンター
期間 全4回開催

育成教室

日時 平成26年4月〜27年3月
期間 全12回開催



クラブ代表者と指導者の交流会

日時 平成26年6月15日(日)
会場 中野商工会館
出席者 54名(36クラブ)
指導者 19名

はじめに協会顧問でいらした、寺脇登氏の冥福を偲んだあと、杉浦理事長より、前年の活動報告や賛助金・五本指靴下のお礼などのお話のあと、4班にわかれて、主にスポレクふれあい大会についてディスカッションとなりました。

大会へのご要望、アイデア、親睦の図り方など、さまざまなご意見が発表されました。いろいろな大会がよりいっそう良くなるように皆様のご意見を参考にさせて頂いていきたいと考えます。お忙しい中、ご参加いただきまして、有難うございました。

都レク「表彰式」と「新春のつどい」

恒例の2月3日表記事業が、芝パークホテルで開催されました。個人表彰は、中田留里子指導員・団体は、「ころころクラブ」です。おめでとございませう。元氣な並木会長の挨拶は、笑いが出たり、歌手による歌有りて明るい集いとなり、「今年の幸先良し」と言う印象を受けました。



平成26年度認定者

中村孝子(町田市)

新設教室紹介

多摩プリリアトリム

場所 プリリア多摩ニュータウン
フィットネススタジオ
日時 火曜日10時〜12時
指導者 荒巻智子

トリムあさひ(椅子の体操)

場所 やまびこホール
日時 金曜日9時〜10時30分
指導者 小林優文字

トリムの会羽村(椅子の体操)

場所 羽村市コミュニティセンター
日時 金曜日PM2時30分〜4時15分
指導者 佐々木繁美

等々)にご協力くださったお陰です。今後とも気負わずに皆様と心を一つにして、都民及び周辺の方々の健康維持・増進に努めていきますので、よろしくご協力お願い申し上げます。

さて、高齢者が多い我が国で一番大切なのは、健康でしょう。皆さんの周りの高齢者は、元気ですか？元氣な方の源は何ですか？頭・口・全身を動かす方は、健康です。しかし、一定の方のみが体を動かすことに参加している。他の方々は、頭や口を動かしているのかな？と案じてしまいます。スポーツに参加しない方を動かすのは、なかなか困難です。知人に言えば、スポーツの話をし、出前商法に心がけていますが、なかなか厳しいものがあります。

当協会の会員さんも交流が少しずつ増してきたようです。ご自分の近所の方のみでなく、第三者にも声かけをして貰うようお願いしたいです。今の指導者育成教室の参加者は、少ないのが、現状です。「なぜ、この良い体操をもっと早くから知らなかったのだからか？もったいないことをした」と漏らしています。そして、多くの方々の健康を念じて学んでいます。きっと良い指導者になることでしよう。

指導者と教室を増やし、社会に貢献したいと心新たにしています。



賛助会員へお礼

いつも当協会の事業への参加に感謝すると共に賛助会員となっていたいただき、心より感謝しております。年々トリム教室や事業への問い合わせが増加しております。根拠地である事務所があることに信頼を得、その管理運営にも賛助金をつかわせていただけることに感謝です。



編集後記

6月の代表者会をかわきりに11月のスポーツ塾まで、各行事に沢山の方々にご参加いただき、無事終了することができ、ご協力有難うございました。

みなさまと指導者共に、充実した1年を送れたと思います。また、原稿をお願いした方々から、とても好ましい原稿を頂き、機関誌16号を発行する事ができ、指導者一同心からお礼申し上げます。

また、ご意見・ご要望など有りましたら、担当指導者か事務局まで、ご連絡ください。皆様の熱意の入った原稿ありがとうございました。

トリム16号
編集 NPO法人東京トリム体操協会
事務局 目黒区目黒本町1-2-19
TEL 03-3791-5051
FAX 同右
メール tokyotrim@lily.ocn.ne.jp
ホームページ http://tokyo-trim.com
発効日 平成27年3月吉日



シニア推進事業

一般公益法人東京都レクリエーション協会の大きな事業の一つとして、昨年度から実施された表記事業について、トリム体操は、申し分ない種目です。しかし、シニアの方々に周知されていないのが、残念な事です。

今年度も足立区総合スポーツセンターの協力を得て、開催させていただきましたことにしました。総合スポーツセンターも年間2回講座を実施してくださいます。その計画に参加しやすいうように本年度は、9月と2月にわけて、実施することになりましたが、参加してくださった方は、「良い体操ですね」「毎回参加したいけど医者に行く日と重なって残念です」「他のやりたいことと重なっているのが残念です」との声が種々出ています。限られた時間の中で、どのスポーツを選択するかは、ご本人次第ですが、マイペースで、無理なくできるトリム体操を都民の方を始め、多くの方々に知っていただきたいと常々願っています。



各クラブにおいて、会員さん同士の和を大切にしながら、指導者の下で週一回、楽しく活動し、会員増を図りつつ、協会の発展(運営・事業への参加



東京都功労者表彰スポーツ振興功労



理事長 杉浦 重子

組織の活性化が実る

平成15年10月10日、「東京都教育委員会表彰社会体育部」で当協会は、授与されました。それから10年余、このたび平成26年10月1日(都民の日)に都庁大会議室において舛添都知事より「東京都功労者表彰スポーツ振興功労」18功労の1つに入れさせていただきました。



都民スポーツ ふれあい大会



都民スポーツふれあい大会

泉体育館は、初めて。心配した音響・トイレの問題もなく、400名を超える参加者で賑わいました。「おたのしみ」コーナーでは、チームひばりの70名の方々のダンス。一年ものの練習の成果を発表して頂きました。踊りを終え、皆さんの笑顔！お疲れさまでした。最後に全体のダンス。やはり、ひばりの歌で「素敵なランデブー」で盛り上がり「楽しかったネ」との声も聞こえ、今年の大会も盛況に終わる事が出来ました。泉体育館の職員の方々の、親切丁寧な対応に感謝して居ます。来年もこの場所、やりたいたいと思っています。大勢の方々の参加をお願致します。

たくさん拍手をあげよう!!

ハラハラ、ドキドキ、昼休みのリハーサル。人前で踊るなんて初めての、「チームひばり」の面々です。風船を落としたりどうしよう？キメのポーズが揃わない！曲の選定から、振り付け、そして小道具作りまで、1年をかけて準備してきた「美空ひばりショー」。1週1週練習を重ねて、一つ一つ作り上げて迎えたスポーツふれあい大会に...。それが、イントロの曲が流れて、皆さんが観客席に座って、唄って、手拍子してください、一気にハジけました。もっと前に、もっと大きく、大感激のフィナーレになりました。


「チームひばり」一同

はじめてスポーツふれに参加して

去年の10月に行われたスポーツふれに初めて参加させて頂きました。多摩市のトリム教室に通っている母が「美空ひばりショー」に出ると言う事もあって、応援も兼ねて、娘と一緒に参加しました。会場では沢山の方がお声を掛けて下さり、娘も体操やウォーキングを体験しました。年齢に関係なく、楽しめる体操なんだな...と実感し、これからもずっと続けていけたら...と思えた1日でした。

東京みんなのスポーツ塾

杉浦理事長によるトリム体操の歴史や説明に続き、立位ストレッチ、筋トレ・ラジオ体操・ウォーキングを上原指導員、座位ストレッチ・筋トレ・クールダウンを小林指導員、レクダンス「素敵なお友達」を清水指導員が行いました。最後のレクダンスはテンポのある曲で年齢差を超え参加者全員が楽しく和やかな雰囲気になりました。また、実習生の皆さんが準備から後片付けまで積極的に係わって頂いたことに感謝いたします。参加いただいた会員の皆様有難うございました。

お知らせ
平成27年度、
ふれあい大会は、
平成27年10月29日(木)
泉体育館で行います。



平成12年に始まったトリム橋本は、(京王線横濱線・相模線)橋本駅前の橋本公民館、ソレイユがみ(男女共同参画)、杜のホール等の施設を利用していますが、リア中央新幹線停車駅決定など、立地の良さから利用団体数が増えても多く、活動場所の確保に苦労しています。基本週1回、曜日、時間帯、変則的ではありませんが、朗らかな中田先生(指導の下)無理をせず、「自分のペースで」のお声かけに励まされ明るく意欲的な皆さんと楽しく2時間を過ごします。

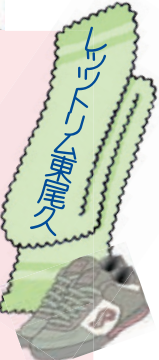


私たちのクラブは今年創立28年を迎え10数名から出発したクラブだったのですが、現在も創立時のメンバーが2名程います。現在は定員70名を超え、予約待ちの人もいる状態です。これも会員皆様の協力のおかげと思ひ感謝しています。尚クラブの状況ですが、残念ながら男の方が1名先用やめられ、2名になってしまいました。和気藹々とやらせてもらっています。私たちがクラブの特徴は会員の親睦に力を入れ、日帰りバス旅行や新年会等を多数の方の参加を戴き、会員自ら多種多様な芸を披露してもらっています。



これから10年、20年も会員皆様とクラブを発展させていきたいと思っています。それには長寿を誇る女性陣の活躍を期待しています。

クラブ紹介



荒川といえば、下町の人情の良さです。私達のクラブは、アットホームな和気あいあいとした柄の良さが「ピカイチ」です。会員は現在15名。発足してもうすぐ10年目を迎えます。クラブの役員・当番(準備と会場取り)は、持ち回りで全員で協力しています。体操の合間に、盛り上がる楽しい会話と、笑いも楽しみの一つです。そして、先生が常に健康について話をされる情報も、見逃せません。スポーツふれ大会には、往復3時間、満員電車にゆられながら、82才の会員も含め全員で参加しています。年末の忘年会も楽しみに親睦会です。



多摩川の近くに建つ福生市福祉センターの2階が、毎週水曜日午後の活動の拠点です。現在の会員数は8名で、早や7年目に入りました。教室の立ち上げ当初から森脇先生とは苦楽を共にしてきただけに先生と会員との間には良い関係が築かれています。

先生は、私共が年齢を重ねても無理なく続けられるようにとの配慮から従来のランニングをダンスに代えたり、体操に新しい動きを加えたりと常時工夫を重ねておられます。私共にとってダンスは大概苦手ですが、その失敗も笑いの呼び水となり、先生も一緒になって大笑いが生れます。

みっちり2時間終わった後で階段を下りる時に感じるのは、身体の軽さと気分の爽快さです。皆さんも同じ事を感じているはずです。介護はしても介護されない体でいたい。その一歩はトリムからとみなで楽しみながらがんばっています。

