



だより



想うこと 3

理事長 上原 直美

コロナ感染症が長期化する中、今年度はクラブ代表者と指導員の交流会、第34回都民スポレクふれあい大会を主催者としてご案内通り、無事に開催、実施できたことにまずはホッとするとともに、会員の皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

2021年度のスポーツ庁の調査報告の公表によりますと、運動を習慣化して体力向上につながっていた流れが“頭打ちにさしかかってきた”ということです。

週1日以上、運動する割合がコロナウイルスの影響が最も大きいようですが、その他に仕事と育児の両立など、スポーツの機会が限られ体力低下の年齢層が広がっている実情が浮かんだそうです。

運動をすると自律神経が整って気持ちが安定したり、認知機能の低下を防げることもわかっています。少しの努力をもって継続していききたいものです。

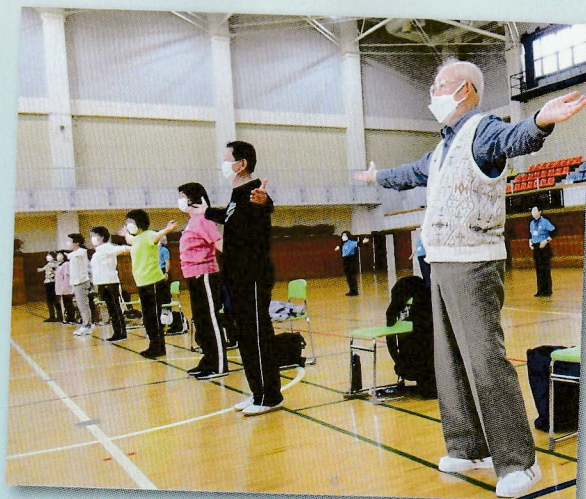
「80歳で20分間、キビキビと歩き続けられる」を目標に“足の8020運動”が病院、約80社の企業で進められているそうです。

私も脚の衰えを感じる場面がでてきました。一日10分間ずつ2回でも良いとのこと、なるべくウォーキングを毎日継続し、無理せず健康寿命を延ばしていきたいと思うこの頃です。

都民スポレク ふれあい大会

スポレクふれあい大会後記

～3年ぶりの開催～コロナ禍で一変した日常に気持ちが安らぐ時はない。心待ちの当日は朝からどしゃぶりの雨。この困難の中参加して下さった50名の皆様の大きなご理解とご協力のもと、何事もなく安全に執り行えただけで充分の満足であり、深く感謝申し上げます。初めのプログラム「立位」が佐々木指導員により静かにスタート。トリム真骨頂の「細かい動きと伸ばし」久々に味わう「仲間と共に」感無量。心も体もほぐれ滑り出し良好！次は「コグニサイズ認知症予防運動」イザ！勢いはすぐに制御不能に、言葉は詰まり、足も止まる。指南役の橋本指導員の間違えたら笑って～の一言で3年分の我慢が解き放たれ明らかに脳と体に喜びが湧き出し会場が笑いの渦に。おまけのズンバ！音とリズムに勝手に筋肉は踊りだすOK。全身ポカポカ雨の中笑顔でランチにGO。(T・S)



Facebookでも
(東京トリム体操協会)
見られます!!

賛助会費のお礼

長引くコロナ禍の中、今年度も当協会の活動に対し、変わらずに賛助会費のご支援を頂き、大変ありがとうございました。

コロナにより残念ながら活動を終了したクラブもありましたが、本年度は3つの自主クラブが誕生し、また3年ぶりにクラブ代表者と指導員の交流会、第34回都民スポレクふれあい大会も実施することができ、お預かりした賛助会費を使わせていただきました。

トリムで健やかに過ごせますように、共に手を携えてこれからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

次の
スポレクふれあい大会は
令和5年10月3日(火)
泉市民体育館で行います。

東京都レクリエーション協会 共催事業

東京みんなのスポーツ塾

高齢者こそ必要「筋トレを深めよう」

前半は『何歳になっても筋肉は作れる、それには高齢者は一般成人より多くの蛋白質を摂る必要がある』～筋トレに取り組む前の課題からの講義は弓削多指導員。これだけで興味津々確かに食べ物大事！と納得。避けられない筋肉量低下等にも触れ改めて多くを気付かせてもらった。1ランク上の筋トレも即実践につながる充実した勉強会でした。

後半は「コグニサイズを深めよう」スポふれでの体験はほんの入口！橋本指導員から複雑な課題に全員真剣そのもの。だがしかし脳・口・足は一致団結してくれません。挑戦は永遠なり。二つの講義は静かな

脳に絶大な刺激と全身がよじれる程の笑いを与えてくれました。

(T・S)



クラブ代表者と指導員の交流会

本年度は、コロナのため3年ぶりの開催となり、交流会では活発な意見交換がなされました。

開催前に会員さんから頂いたアンケートの中の言葉を紹介します。

*衰えを意識しつつ、80年近く使い続けた体の声を聞きながらトリム体操は自分にとって合っているようです。

*体を今の状態に維持することで毎回心地良い疲れがあり、トリム体操を楽しんでいます。

皆様アンケートのご協力ありがとうございました。

(N・R)



次の

クラブ代表者と指導員の交流会は

令和5年7月2日(日)

社のホールはしもとで行います。

ファミクラブ紹介

スマイルクラブ(多摩市)

緑深き多摩市豊ヶ丘にて、スマイルクラブが初声をあげ早11年。長引くコロナ禍から使用していた会場の閉鎖、会員の退会もありました。にもかかわらず会場の変更等工夫して、クラブを休会する事なく続けてこれました。

長年付き合ってきた自分の身体です。このまま良い状態でいたい！老化のスピードをちょっと緩めて今をキープしたい！その声に豊住先生の出来たつもり～のエールに励まされ皆さん懸命に頑張っています。座位に入る前に世間の話題や料理、暮しの知恵等々大盛り上がりになります。あっという間の2時間。心も身体もほっこり！心置きなく楽しめる仲間と共にこの

会に出会えた事にありがとうございますと感謝したいと思います。

(K・A)



クィーンズ コマクサ(三鷹市)

駒草(コマクサ)は過酷な環境下で可憐な花を咲かせる「高山植物の女王」と呼ばれています。クラブで以前に草津の山を訪れた時、この花の虜になり、クラブ名と致しました。

上原先生のご指導のもと、今年で20年になり、15名の仲間と共に50代から80代まで、和気あいあいと各々無理なく、体を動かし、協力しながら、楽しい時間を共有しております。コロナの波も未だ落ち着きませんが、仲間と共に、自分たちが、やれるべき事を、日々楽しんで暮らしていく事こそ、一番の幸せではないでしょうか。これからも素敵な年の重ね方ができますよう、トリム体操と共に歩んでまいりたいと思っています。

(T・M)



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4年7月3日(日)
9時30分～11時45分
会場：杜のホールはしもと(8階多目的室)
出席者：27人(17クラブ)
指導員：12人

第34回都民スポレクふれあい大会

日時：令和4年10月7日(金)
10時～12時
会場：立川市泉市民体育館
参加人数：50人

東京みんなのスポーツ塾

日時：令和4年10月22日(土)
9時30分～12時
会場：駒沢公園体育館 南アップ場
参加人数：18人

都レク功労表彰式

個人：豊住 基子
団体：月光トリムクラブ(大田区)
長引く新型コロナの制約のある中でも、都民の健康体力づくり、フレイル予防、仲間作りなど、スポーツレクリエーションへの長年にわたる活動に対してその貢献が認められ、令和4年度も一般社団法人東京都レクリエーション協会より表彰されました。

会員の皆様のご協力に
感謝申し上げます。



新指導員紹介



キリトリ線×
Vol.22 に添付できます



新設教室紹介

- ◎トリム 10:15 (羽村市)
会場：羽村市スイミングセンター
日時：第2水曜日
10時15分～11時15分
指導員：佐々木 繁美
- ◎トリムかな月 (杉並区)
会場：区立ゆうゆう天沼館
日時：第1、3、4土曜日
10時～11時30分
指導員：橋本 真世
- ◎トリム木葉月 (杉並区)
会場：区立コミュニティふらっと馬橋
日時：水曜日
13時～14時30分
指導員：橋本 真世

指導者育成生募集

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
お問い合わせ…クラブの指導員
または協会事務局まで

編集後記
令和4年度は皆様にご協力いただき、無事に終えることができました。来年もさらに充実した紙面をお届けできるよう、指導員一同頑張ります。

Trim だより 24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 2023年3月