



東大宮すぽくら通信

第67号令和2年10月発行
 NPO法人東大宮スポーツクラブ
 〒880-0837
 宮崎市村角町灰作1408-14
 Tel (0985) 20-6122
 Fax (0985) 48-6133
<http://higashiomiya-sc.com/>



新型コロナウイルス感染拡大に対する防止策としてイベントや大会の中止・延期、プロスポーツ等は無観客試合を行ったりと、スポーツの楽しみが大きく制限される中、新しいスポーツの在り方や生活様式が求められています。その中で、スポーツがいかに私たちの生活の中で大きなウエイトを占めていたか気づかされました。このような社会の中でストレスを感じ「コロナうつ」などの言葉さえも聞かれるようになりました。

そこで、「みんなのスポーツ」に記載されていた「心のセルフケア 自分で出来るリラクゼーション法」をご紹介します。米国の精神科医が開発した漸進的筋弛緩法を簡略化したものが短時間で実施できる簡単なリラクゼーション法の「筋弛緩法」です。

- ①腹式呼吸で全身を有る程度リラックスさせる
 - ②肩や首など緊張している部位に80%位の力を入れる
 - ③10秒程度キープする
 - ④ストンと一気に力を抜き、リラックスした状態を10秒から15秒程度感じる
 - ⑤これを2~3回繰り返す
- 以上を仕事をしながら、テレビを見ながら行いましょう。ストレスは、ためないように!!

毎年行っていますクラブ総会は、今年度、新型コロナウイルス対策の為、会員さん他ご来賓の方を招いて行うことを中止し、NPO法人正会員と監事のための総会を行いました。今年度前半の行事はほとんど中止、後半の行事は行う予定ではありません。但し、今後の状況では、延期もしくは中止せざる負えない状況になると思います。

今まで、年間を通して健康づくり、仲間づくりの為に日々活動され元気な日々を過ごされていた事と思いますが、ここ数ヶ月間、中々活動できず、仲間にも会えずの日々。つらいです(;▽;)

左記にH31年度(令和1年度)の収支決算簡易版を記載しています。ご参照ください。クラブ総会資料がご入用の方は、事務所までお問合せ下さい。

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで		
【収入の部】	科目	元年度決算
会費収入		8,848,150
補助金等収入		1,043,944
事業収入		4,286,830
その他収入		620,833
収入合計		14,799,757
【支出の部】	科目	元年度決算
事業費		9,813,202
管理費		6,438,833
支出合計		16,252,035
今期収支差額		-1,452,278
前年度繰越金		2,214,362
次年度繰越金		762,084

第3回GG交流会開催

第3回総合型地域スポーツクラブ グラウンドゴルフ交流大会in宮崎(2020)開催

日程：12月3日(木) 午前9時 開会式 ※詳細は、クラブ事務所(20-6122)まで
 場所：ひなた宮崎県総合運動公園 ひなた木の花ドーム



この夏に開かれたイベント(*'▽')

第1回・第2回 ライフキッズスポーツクラブ 開催

第1回：6/7、6/13、6/21、6/28

第2回：7/5、7/12、7/19、7/26



主催：NPO法人 東大宮スポーツクラブ
共催：公益財団法人ライフスポーツ財団



体をいっぱい動かしたね(^^♪



延べ24組の親子（幼児対象）が各4回の運動あそびに参加してくれました。ママやパパと楽しい時間を過ごせて嬉しそうな子供たち、楽しみながら体づくりができたかな？保護者の皆さんも子供と一緒に頑張りました、(^o^)

第4回 ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークin宮崎

令和2年7月23日（海の日）開催

毎年5月に「みやざき臨海公園」で行うイベントですが、今年は木陰のウォーキングコースがある「市民の森公園」に場所を移し開催いたしました。多くの家族に参加いただきましたので検温・消毒・マスク着用の感染対策を取りながら行いました。ゲームあり、クイズあり、ウォーキング途中でみそぎ御殿でお参りされる家族あり、皆さん楽しみながらウォーキングできたようです。来年はいつ？どこで？開催されるかお楽しみに!!(^ ^)/



この活動は「公益財団法人ライフスポーツ財団」の助成金で運営しています

熊本へ支援物資を送りました



県のボランティア協会を通じて令和2年7月の豪雨で被災した熊本県球磨村へ支援物資を送りました。

短い募集期間でしたが、会員の皆さんから「新品のタオル、新品のマスク」を中心に、たくさんご協力頂きました。新型コロナウイルス感染症もあり、誰でもボランティアに駆けつけることが出来ないこの時世。微力ながらも何かの力になっていきたいと思っています。

新講座【ピラティス】の体験会

体験申込は多かったのですが、新型コロナウイルス感染症の影響で当日は3名。予防の為、講師はマスク着用し、参加者は無言でピラティス体験。体をしなやかに伸ばせて気持ちよかったですよ～。一緒にピラティスしませんか♪

🌸会員募集しています🌸

火曜

(第1週～4週)

PM7:30～8:30

月会費2,000円



🌸クラブで花壇づくり🌸



クラブからコミセンに向かう裏口近くの花壇です。マリーゴールド、ユリオプスデージー、ペンタス・・・花が咲きほこり通りを歩くみなさんが和みますように🌸

行事のお知らせ

(新型コロナウイルスの為変更、中止や延期になる場合があります)

◆11月1日(日) : 市民の森 西園

第1回親子グラウンドゴルフ大会

◆11月23日(金祝)

第25回 東大宮スポーツクラブ ミニバレー大会

《夢印たまご村杯》

◆12月3日(日) : ひなた木の花ドーム

第3回総合型地域スポーツクラブ

グラウンドゴルフ交流大会in宮崎

◆12月13日(日) : 新別府川堤防

第6回新別府川ジョギング大会

宮崎市地区対抗駅伝大会

《選手(成人男女)を募集中!》

日程 * R3年1月17日(日)

場所 * 生目の杜運動公園
(東大宮地区体育会)

(各行事のお問い合わせは、クラブ ☎20-6122まで)



子どもいっしょ
家族といっしょ
みんなといっしょ
いっしょ Issho

キッズジュニア部

Issho



剣道が熱い!

新たな指導者のもと元気に活動しています!!



稽古を続けて
心身を鍛錬!
姿勢も正しい剣士たち!

4人の剣士が進級試験を受け、
みごと合格しました

★キッズサッカー募集中!!

年中児、年長児の子どもたちが対象です。サッカーの基礎は勿論、身体づくりのためのコーディネーショントレーニングやゲームを行います。保護者の参加も大歓迎!



曜日 * 毎週 木曜日
時間 * 午後 2時15分~
場所 * 向陽園
会費 * 500円/1回チケット制
※別途、入会金500円、保険500円、年会費2400円
(入会月により異なる)が必要です。

★ガールズダンス

新型コロナウイルスにより夏祭りやイベントが中止され、発表の場がない子供たちの為に、保護者の前でミニミニコンテストを行いました!!



ライフ親子 グラウンド・ゴルフ大会開催

先着48ペア

2020年10月17日(土)

開催場所 市民の森公園 運動広場

時間 午前8:45集合

親子・祖父母&孫ペアで参加者募集

※詳しくは、お問い合わせください!!

この活動は「公益財団法人ライフスポーツ財団」
の助成金で運営しています



中学生バドミントン講座



地区中体連にて(男子団体メンバー)

開講5年目、1年生の男子5名・女子19名が新メンバーとして加わりました。新型コロナウイルス感染に翻弄され十分な練習ができない中、7月23.24日に3年生にとっては最後の地区中体連が行われました。選手と3年生保護者のみの入館でしたので試合観戦はできませんでしたが、男子団体3位、男子個人戦の大山・富永ペア優勝の成績に感動しました。選手はそれぞれ自分の精一杯で挑んでくれたようです。

(中央写真は、昨年卒業生から贈呈された横断幕)