



「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」

# クラブ新聞

創刊号令和元年11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

<https://higashiomiyasc-miyazaki.jimdofree.com/>

E-mail [hsc@silver.plala.or.jp](mailto:hsc@silver.plala.or.jp)

## 会員さん向け会報の発行について

クラブも発足して17年目になりました。今まで、自治会配布として年4回広報誌を発行してきました。今回、新たに会員さん向けの会報を発行することになりました。

内容は、一部重複する所も有ると思いますが、会報は総合型クラブについてや東大宮スポーツクラブの方針や方向性・活動、イベントの案内や結果、会員さんの声、健康について等々を中心にお知らせしたいと思います。とにかく、試行錯誤しながら作っていく予定です。今回、会員さんやその保護者の方たち中心に広報部を発足しました。皆さんが活動している写真を撮ったり、インタビューしたりすることも有ると思います。是非、ご協力をお願いします。発行は、広報誌と同じく年4回を目途にしています。当クラブが、より身近に感じられるような会報を目指します。

## 総合型地域スポーツクラブとは？

総合型地域スポーツクラブは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子供から高齢者まで（多世代）様々なスポーツを愛好する人々が（多目的）初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

我が国における総合型地域スポーツクラブは、平成7年度から育成が開始され、平成29年7月には、創設準備中を含め3,580クラブが育成されています。それぞれの地域において、スポーツの振興やスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。

スポーツ庁ホームページより

## なぜ総合型地域スポーツクラブなのか？

主にドイツのスポーツクラブを参考

我が国では、これまでの経済中心型の社会から成熟した市民社会への転換を図るため、従来からの行政主導型システムを見直す動きが活発になっています。このことはスポーツにおいても例外ではありません。学校、スポーツ団体、企業、行政に多くを依存してきたシステムを、住民一人一人がスポーツ文化をそれぞれの地域の中でどのように育て、日常生活の中に定着させていくかを支援するためのシステムに転換していくことが求められています。

このことは、個人においてみた場合、今後、増大することが予想される自由時間やゆとりを国民一人一人が主体的に活用し、文化としてのスポーツに理解を深め、それぞれのライフステージにおいて継続的にスポーツに親しむ主体性の確立が求められていると言えます。

こうした意味で総合型地域スポーツクラブの育成は、地域におけるスポーツ行政、スポーツ団体などの在り方を含め、これからの地域スポーツの振興の仕組みの改革であると言えます。

## 東大宮スポーツクラブの成り立ち

★平成15年8月設立★

30年位前までは、スポーツと言えば地域での大会（地区体育会主催）が主体で、参加チームや参加者が今の何倍も居ました。また、各自治会での運動会も盛んでした。それが、体育協会やスポーツ少年団等の台頭で地域のスポーツが年々衰退してきていました。このままでは、地域住民のつながりや絆づくりは、崩壊してしまうのではないかと危惧していました。そんな時、総合型地域スポーツクラブの設立の話が、当時の市スポーツ振興課の担当者から有りました。まさに、これだということで当時の体育指導委員（現：スポーツ推進委員）で検討して、東大宮地区体育会役員に諮り、色々な意見は有りましたが、最終的に宮崎県の第一号としての設立になりました（当時の田野町が5年位前にモデル事業として活動していたが、3年で消滅）

クラブのスローガンは、「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」です。みんなが健康で、多くの仲間を作り、地域の為に頑張っていく、そんな地域を目指して行こうと設立しました。



## 大会・イベント案内

### ★アイススケート体験ツアー★ 令和2年1月25日（土）

えびの高原でのアイススケート体験ツアーが決定しました！  
原則、親子参加。但し、小学4年生以上は子どものみ可！  
詳細は、チラシ又はホームページをご覧ください！



## イベント・結果報告

### ★新別府川クリーン作戦★ 10/26日（土）

スポーツ少年団登録の親子中心に、新別府川堤防のごみ拾いをしました！  
約130名のクラブ会員さんや保護者の皆さんに参加して頂きました。ありがとうございました！



### ★第5回東大宮地区運動会★ 11/10日（日）

花ヶ島・東花ヶ島・北花ヶ島・雁ヶ音5団地・桜町の各自治会とクラブ会員さんの参加で、運動会が開催されました。総勢400名と年々増加しています。優勝は白団（東花ヶ島）でした！



### ★東大宮地区コミセン祭り★ 11/17日（日）

クラブ講座の中から、太極拳・ガールズダンス・剣道・コーラスの皆さんが参加されました！お疲れ様でした！





今回の

## 輝ら★ビト



### 『キャンディーダンベル』

桐井 明子先生

指導歴★東大宮SC設立当初より

ダンベル体操と聞くと、重く、ハードなトレーニングのイメージですが、こちらの教室では、片手に約700gのソフトな握り心地の物を使用しています。元々は、一人でコツコツとする運動だそうですが、それではなかなか継続出来ません。週に1回、皆で集まることで、楽しみながら心も身体も共に健康になる事を目指していらっしゃるということです。ダンベル体操を通して心と身体のバランスの大切さを伝えていらっしゃいます。

教室の中で会員の方に、ご自分が経験されていることを伝えられ、先生ご自身は「答え」を出さないように心がけていらっしゃるということです。自分の身体のことを知らない方が多いので、自分の身体のしくみを知りたい方に是非参加していただきたいそうです。

又、お子さんがいるお母さん方にも、是非足を運んでほしいという事でした。

ダンベル体操とともに、ご自身の経験を活かし、様々なお話を聞かせてくださる桐井先生。会員の皆様が明るく、生き生きとされているのが印象的でした。

自分の心と身体に向き合ってみたいという方！ぜひ金曜日の夜に教室をのぞいてみませんか？

### 『キャンディーダンベル』 佐藤 悦子さん

①会員歴 17年

②入会されたきっかけは何ですか？

- ・友達に誘われて入会しました！

③続けている理由は何ですか？

- ・自分のペースで出来て、楽しいから。

④入会して良かった事は何かですか？

- ・身体が元気でいられること。また先生やみんなとの会話も楽しいです。



## 指導をしたい方や仲間をお探しの方募集

週1回又は月2回等定期的な講座の指導者や仲間を探している方募集

例えば、将棋や碁、書道、そろばん、野球、ソフトボール、卓球、吹き矢、舞踊、茶道 等々クラブの講座（教室）として指導したい、又は仲間を増やして一緒に活動したい。

そんな方を募集しています。一度、事務局にご相談ください。お待ちしております。

## 新別府川クリーン作戦をお手伝いして頂ける方募集！

年間、5回～7回（内1回でも2回でも）・1回約2時間・土曜日や日曜日の早朝  
コメリ緑育成財団の助成金で活動



整備の結果は、裏の菜の花や彼岸花、コスモスをご覧ください！

暇なときは手伝うよ！と言う方は、事務局か役員にお伝えください！

# ピンピンコロリを目指して・

## ピンピンコロリとは…

「病気に苦しむことなく、元気に長生きし、最後は寝付かずにコロリと死ぬこと、または、そのように死のう」という意味の標語です。

ここでは、ピンピンコロリを目指し、体に良い情報をお伝えしていきたいと思います。



12月11日を何の日だかご存じですか？『胃に(12)いい(11)』で胃腸の日だそうです。この時期になると忘年会などの飲み会が多くなり、またあっという間にお正月も来ますね。そのせいか、この12月～1月にかけては、1年の中で1番胃に負担がかかる時期とも言われます。そんな胃に負担がかかりやすい時期にこそ、胃腸を労うということで、制定されているようです。

【何を食べたらいい？】

### ●胃に優しい食べ物を選ぶ時の3つのポイント

①消化が早い ②タンパク質やビタミンなどの栄養素を含む ③食物繊維や脂肪が少ない  
弱った胃には、栄養があり消化の早い食材がおすすめです。油っぽいもの、生クリームやバターなどの乳脂肪分が多いもの、ゴボウやレンコンなどのかたくて筋のあるもの、極端に甘いものなどは胃に負担をかけがちなので控えましょう。

さらに、調理の際は、以下の4つの注意にも気をつけることが大切です。

- ①具材はできるだけ細かく刻む ②味付けは薄めにして香辛料などは控える ③油をできるだけ使わない ④生のままよりも煮る・蒸す・ゆでるなどの加熱調理をする。これらに気をつけることも大切です。

### ●胃の調子が悪いときにおすすめの食べ物

キャベツ 大根 白菜 ほうれん草 にんじん 小松菜 カブ 豆腐 鶏の胸肉 ささみ 白身魚 鮭 うどんなど

### ・胃の調子が悪い時に控えた方がよい食べ物

ゴボウ レンコン オクラ さつまいも きのこと類 ハム・ソーセージ 赤身魚 海藻類 大豆など  
おすすめの食べ物を、雑炊やうどんに入れて栄養があり消化のよいものを食べて 胃腸・体調を整え、スポーツで汗を流しましょう。 (インターネットより抜粋)

## 新別府川クリーン作戦

## 今年も、菜の花や彼岸花、コスモスが咲きました！



今年も10月に草刈しました。春が楽しみです



綺麗に咲くように年に5～6回草刈りしています



今年、久しぶりにコスモスの種をまきました



あおぞら幼稚園の西側です。これは2011年6月16日の写真です。最近水害が多いので、参考までに掲載

### 広報部より

初めまして！ この度、会員クラブ新聞を発行することになりました。年に4回発行予定ですが、不慣れな3人で頑張っていきますので、広い心で読んでいただくと嬉しいです。宜しくお願い致します。  
濱浦 麻紀・山下 由美・杉元 幸