

いそベスポーツクラブ インフォメーション

第184号

平成29年10月22日

特定非営利活動法人
いそベスポーツクラブ

秋を感じる時期になりました。多趣味な私は、オートバイのツーリングも好きで、今年の夏は北海道に行ってきました。私が行ったときは、北海道が日本一気温が高く、ここは本当に北海道なのかとぶつぶつ言いながら走っていました。リーダーは72歳ですが、暑さなどものともせず走っていました。1100ccの大型バイクに乗る姿を見て、すごいなあと思いながら、後ろを走っていました。バイクっていくつまで乗れるのかな。乗り続けるためにはやはり健康でないと無理ですね。とりあえず10キロランニングしてきます。



ふれあい公園も「RUN-TOMO三重」に協力しました！

平成29年10月14日（土）雨の天気予報でありながらも奇跡的に雨にも降られずRUN伴（RUN-TOMO）三重の南コースのランが開催されました。朝9時頃に志摩市役所をスタートし、関係者のリレーにより、花園寮、ローソンを経て、いそベスポーツクラブの本拠地である磯部ふれあい公園で鳥羽市へのタスキのリレーが行われました。その後、南コースのタスキは、40キロの行程を経て伊勢市までつながれました。また、19日には伊勢の県庁舎から津市の県庁までリレーされます。

厚生労働省によれば、高齢者の約4人に一人が認知症またはその予備軍で、高齢化の進展に伴いさらに増加が見込まれており、団塊の世代が全員75歳以上となる2025年（平成37年）には認知症の有病者数は約700万人前後になると言われています。

会員のみなさんは日ごろスポーツや地域での活動に勤しんでおられると思いますが、その活動が認知症の予防になると言われています。認知症は、だれもがかかる病気です。積極的に身体を動かし、認知症を予防しましょう。



オレンジ色のTシャツが目印

RUN伴（RUN-TOMO）とは・・・認知症の人や家族、支援者、一般人がリレーをしながら、ひとつのタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。タスキをつなぐという「非日常的な」体験・出会い・気づきから、認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを提案しています。

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつないで、日本を縦断する一大プロジェクトです。

問合せ先

NPO法人いそベスポーツクラブ TEL 0599-55-3345



ISCからの大切なお知らせ！



ISC新体制の紹介

平成29年度体制

理事長	中川 洋司
副理事長	山本 弘司
	稲田 元昭
理事	橋本 清一
理事	古寄 千幸
理事	谷口 健
理事	畑 美津子
理事	森本 季恵子
理事	前川 昌彦
監事	森本 和幸
	桑島 さなゑ

研修部	イベント部	広報部
山本 弘司	畑 美津子	前川 昌彦
橋本 清一	谷口 健	森本 季恵子
古寄 千幸	中原 秀信	古田 典正
河原 弘一	作田 勤	田岡 浩一
市川 幸弘	中山 恵子	菊地 建二
前田 秀明	田尻 喜世子	畑 里佳
北山 綾子	三浦 マリ	山邊 真由美
	大崎 選子	前田 協
	安立 花代	南 博志
	西井 啓貴	村上 裕規
		中村 由紀奈

上記の体制で役職員一同精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

ふれあい公園の草刈りをしました！

10月8日の日曜日にふれあい公園の草刈りを行いました。お昼までの短い時間でしたが、参加のみなさんは草刈り機の音を響かせ、斜面に悪戦苦闘しながら刈りました。少し前までは多くの人に参加していただいていたのですが、最近は参加していただく人も少なくなりました。

また、以前のように多くの人に参加していただけるとありがたいなあと思いながら、草をさらえました。

これからも多くの人に喜んでもらえるように頑張りますので、また機会がありましたら、ご協力をお願いします。

ご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございました。



助かります！また、よろしくお願いします。

問合せ先

NPO法人いそべスポーツクラブ TEL 0599-55-3345



ISCからの大切なお知らせ！



第10回ISCウォーキング大会 参加者募集 熊野古道を歩きましょう(日帰りバス旅行)

日 時 平成29年12月3日(日) 雨天決行

集合時間 午前7時までにお集まりください。

集合場所 磯部ふれあい公園 第5駐車場(国道沿い)

参加料 (バス代・弁当代・保険代含む ※但し、幼児に弁当はありません)

会 員：中学生と一般5,500円、小学生5,000円、幼児4,000円

非会員：中学生と一般6,500円、小学生6,000円、幼児4,000円

持ち物 飲み物、帽子等(履きなれた靴でご参加ください)

締め切り 11月28日(火)午後5時(厳守) 先着45名限定

申込方法 参加費を添えてふれあい公園管理事務所までお願いします。

備 考 松本峠～花の窟コース(約4.5km)

楽なコースなので誰でも参加できます。熊野健康スポーツクラブと楽しく交流。
手づくり熊野名物弁当、豚汁のふるまいがあります。

☆第26回ソフトバレーボール大会 参加者募集☆

日 時 : 平成29年11月26日(日)

受付 : 午前8時30分～8時50分

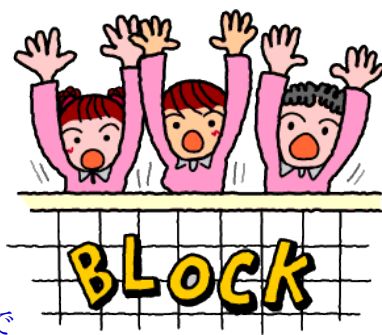
開始 : 午前9時

場所 : 磯部ふれあい公園総合体育館

参加費 : 会員1人 200円、非会員1人500円

中学生(会員・非会員とも)1人100円

申込み : 11月18日(土) 午後5時までにふれあい公園まで



トレーニングマシン紹介③



ラットプルダウンとは、懸垂を自分の体重で行うのではなく、調整可能なウェイトを使用して、広背筋と大円筋を中心に鍛え、逆三角形の背中を作るのに効果的です。いずれにしても続けなければ効果は期待できませんが、ふれあいのジムでは、ストレッチの後の最初のトレーニングに行っている人が多いです。



志摩市介護予防ボランティアポイント事業 (ふれあい公園清掃ボランティア含む)

11月のふれあい公園清掃ボランティアを実施致しますので、ご協力
よろしくお願いいたします。

- ①日 時 11月30日(木) 午前9時～11時まで
- ②場 所 磯部ふれあい公園
- ③内 容 ふれあい公園内除草及び草刈り作業
- ④準 備 物 飲み物、タオル及び清掃用道具の持参をお願いします。

代表者 前田匡輔

11月の教室開催予定

教室へ参加される場合は資格確認のため、会員証を提示してください。
なお、日程は、会場等の都合で変更する場合があります。
ホームページか事務局で確認のうえ、ご参加ください。

教室名	日時	対象	会場	
らくらくスポーツ	5日(日)	会 員	ふれあい公園 総合体育館	
	16:00～18:00			
バレーボール	4.18.25日(土)	小学生会員		
	17:00～19:00			
楽笑体操	1.8.15.22日(水)	会 員		
	19:30～21:00			
野 球	11.25日(土)	小学生会員		ふれあい公園 グラウンド
	9:00～12:00			
硬式テニス	1.8.15日(水)	小学生会員		ふれあい公園 テニスコート
	19:30～21:00			
ラグビー	5.12.19日(日)	小中学生会員	志摩高等学校 グラウンド	
	9:00～11:00			
陸 上	7.14.21.28日(火)	会 員	磯部中学校 グラウンド	
	19:00～21:00			
サッカー	2.16日(木)	会 員		
	19:30～21:30			

【あとがき】

野球、バレーボール、サッカーなどテレビでもスポーツがよく放映されて
いる秋、自分が実際するスポーツと共に楽しみの多い季節です。暑がりの
私にとっても10月～5月の暑くない時期はベストシーズンです。

