



# Let'sたるいだより

H27. 11月発行



総合型地域クラブ

NPO法人 Let'sたるい事務局発行

TEL&FAX 0584-22-0139

E-mail taruiletskh@ogaki-tv.ne.jp

H P http://www.lets-tarui.com/

## いつまでも元気！～ピンピンころりを目指して～

今年度も垂井町健康福祉課の委託事業で体力測定会を実施しました。当日は、岐阜経済大学・スポーツ科学講師 篠田先生に測定結果による運動アドバイスを皆さんにして頂きました。また、過去5年間実施してきた垂井町の体力測定会をまとめた結果、以下のコメントがありましたのでご参考にしてください。

**日頃の運動が、ウォーキングだけの方より積極的に運動されている方のほうが、大腿部（モモ）、腹部、脚筋力がありました。また、日常動作テスト、開眼片足立ちの数値もよく、これは転倒予防・バランス・歩行能力の目安となる測定ですが、この数値が高いと、バランスを崩しても踏ん張るための筋力があるので転倒予防につながります。転倒予防・歩行維持のために、特に下半身を中心とした筋力を維持増進させる運動を取り入れることが重要です。**

Let'sたるいでもこういった運動を行う教室がありますので、家族・お友達を誘い合って参加していただき、みんなで健康寿命を延ばし「ピンピンころり！」を目指しましょう！！

※どの教室に行くといいかわからない方、こんな教室があるといいな～と思う方などなど、お気軽に事務局へご相談くださいね。



## 上高地ウォーキング！

10月24日（土）38名で上高地へ出かけました。お天気は快晴・紅葉真っ盛り☆こんなにいい天気はそうそうないようで、滞在時間4時間を大正池、明神池、徳沢へとそれぞれに分かれウォーキングを楽しみました。みなさんの健脚ぶりは、とにかく凄い！！！！！！



# 活動報告

ふれあい垂井ピアに出演しました！

Let'sたるいで活動している13団体おおよそ100名の皆さんが、ステージを盛り上げてくださいました。出演者の皆さま、指導者の皆さま、**お疲れ様でした。ありがとうございました！！**





## 世界選手権 第2位

11月1日(日)東京で開催された「第41回 世界スポーツチャンバラ選手権大会」の「長巻10級以上」の部で、スポーツチャンバラ講師・臼井澄史先生が準優勝されました。

おめでとうございます！！



## 貯筋運動の活動発表

9月20日(日)和歌山県で開催された「第70回 日本体力医学会大会」で貯筋運動の取り組みについて、講師・藤濱先生と一緒に発表しました。この運動は平成23年(財)健康・体力づくり事業財団のモデル事業を受けてから現在に至るまで、高齢者の運動・体力づくり教室としてクラブで実施。垂井町介護予防事業でに取り組みや、毎年延べ2,500人への運動指導などの事例発表をしました。町とクラブ・指導者がコラボして、地域の高齢者を見守るといった事例は全国的にはまだまだ少ないようで、今後も、健康づくりの拠点となるよう活動していきたいと思っております！！

## 第2回 ウォーキングIN西美濃に参加しました！



10月17日(土) 西濃地区・総合型地域クラブの8クラブが連携し、今回は養老スポーツクラブが主管し「養老駅～養老の滝」までの往復をウォーキングしました。約100名の参加者があり、約5キロのコースを楽しみました。養老公園では、各クラブの地元特産物が当たる抽選会も行い大いに盛り上がりました。このイベントには、スポーツオーソリティさん、大塚製薬さんから物品のご協力も頂き、空くじなしの抽選に皆さん大満足でした。



## タブレット講座

11月3回の予定でタブレット講座を開催しています。タブレットは大垣ケーブルテレビさんのご協力です。タブレット(ipad)貸出いただき、初心者向けの内容で開催。初めてさわるタブレットの面白さを楽しみました。



## 垂井町一周駅伝に出場します！！

12月13日(日)に行われる垂井町一周駅伝に、男女各1チーム出場します。午前9時25分、宮代スタートです。皆さん、応援、よろしくお願いします！！





## 平成27年度 賛助会員の皆様

ご支援ありがとうございます。

(株)旭クリエイト TEL:23-3211	石釜ピッツアの サイプレス 会員証提示 5%引 TEL:23-4280	(有)いずみ総合保険 TEL:22-6601	イタリアン料理 リストランテあさくら TEL:23-1897	うえだ歯科医院 TEL:23-0810
(株)大垣ケーブルテレビ TEL:82-1200	(有)太田商店 TEL:22-0147	のみくいどころ おんがえし 会員証提示 5%引 TEL:22-2255	(株)カジケイ鉄工 TEL:32-4690	北原工芸社 TEL:22-0581
京料理 貴船 TEL:22-2505	(有)桐建 桐建設計 TEL:22-0255	桐伸塗装 TEL:23-3019	(株)桐山工務店 TEL:22-1328	NPO法人 ごうどスポーツクラブ TEL:27-1171
(株)Cons TEL:23-2912	こだま運輸(株) TEL:052-981-3852	サークルK 垂井東店 TEL:22-6322	シャトレーゼ 垂井店 TEL:23-4551	シャロン TEL:23-3040
しらゆり花店 TEL:23-2259	スイトラベル株式会社 大垣駅前支店 会員証提示 3%引(除外有) TEL:73-7885	SPORTSAUTHORITY イオンタウン大垣店 TEL:83-8333 大垣南店 TEL:87-0510	(株)西濃調理 八千久別館 TEL:22-1452	西濃設備工業(株) TEL:22-2404
(株)太陽金属工業 TEL:22-0138	垂井町商工会 TEL:22-0390	(資)垂井日之出印刷所 TEL:22-2140	ナブテスコ(株) 岐阜工場 TEL:22-3121	ナブテスコ(株) 垂井工場 TEL:22-2111
にしわき歯科 TEL:22-6464	(有)ノア・ビジネスサポート TEL:24-1215	(株)服部運動用品店 TEL:89-3383	マルエス硝子店 TEL:22-0304	(株)メモリア TEL:47-7311
メルシイ TEL:22-4256	安田金属工業(株) TEL:22-3164	山田豊店 TEL:22-1818	(株)ヤナギ園芸 TEL:22-4500	FlowerHouse YOSHIDA TEL:22-6000
(有)ヨシダカーテン TEL:22-2969	THE学習空間 RISE TEL:22-2630	Lacuë TEL:47-7738	<b>賛助団体募集中!</b>	

### 事務局からのお知らせ

- ・年末年始の休日は、12月27日(日)～1月3日(日)です。
- ・12月20日(日)9時から、学校体育館の大掃除がありますので、利用団体の皆さんはご協力をお願いいたします。(※不破中は 午後1時からです。)