

狭山の元気 発見



狭山市の生涯スポーツの発展を目指して 体育指導委員一同力を合わせ 市民の健康づくりに役立ちたい

狭山市体育指導委員
連絡協議会は、教育委員会の委嘱を受け、生涯スポーツの普及や実技指導などを目的に昭和37年に発足し、現在、20代から60代までの40名の委員で構成されています。

他市に比べ、30代から40代の比較的若い世代の委員が多く、運動量の激しいスポーツでも活発に参加し協力できることが特徴といえます。また、体育指導委員の活動をより質の高いものとするため、協議会では「研修・普及・広報」の分野に委員会を立ち上げました。指導技術の向上を目的とした研修会や事業を安全に実施するための勉強会、新しいスポーツの普及に向けた活動や会報の発行など、活動の基礎となる土台作りにも精力的に取り組んでいます。

生涯スポーツを普及させるには、子どもから高齢者の方までが、共通して安全で楽しみながらできる、時代にあった新しいスポーツを実施することが重要だと思えます」と、生涯スポーツの観点から、小中高齢化時代における体育指導委員の持つ役割の大切さを強調します。



協議会役員の皆さん(左から市川さん、橋本会長、篠塚さん、濱西さん)

狭山市体育指導委員連絡協議会



壮年ソフトボール大会では、審判をしながら参加者の安全に気を配ります



水泳教室のための指導研修会。指導のポイントを的確に学びます



運動の前には、けがのないよう、準備体操で十分体をほぐします

体育指導委員の主な活動は、教育委員会や体育協会の事業への協力が中心で、壮年ソフトボール大会や水泳教室などのスポーツ指導から、バスハイキングなどのレクリエーション的な事業にも参加しています。

このたび、協議会の活動を紹介するに当たりお話を伺った会長の橋本秀樹さんは、「生涯スポーツを普及させるには、子どもから高齢者の方までが、共通して安全で楽しみながらできる、時代にあった新しいスポーツを実施することが重要だと思えます」と、生涯スポーツの観点から、小中高齢化時代における体育指導委員の持つ役割の大切さを強調します。

また、「より多くの皆さんに参加していただくため、さまざまな事業を企画し実施していますが、事業によっては参加者が少ないこともあり、まだまだ自分たちの努力の足りなさを痛感しています」と話すように、新しいスポーツの魅力を伝えることの難しさを実感するとともに、取り組まなければならない課題があることを認識されています。

「体育指導委員は、市民の皆さんの余暇時間を有効に活用していただくための環境づくりや、生涯スポーツを楽しむ方々の安全や健康づくりをサポートするのが最大の役割とも考えています。課題や困難も多くありますが、委員一同、自覚と責任を持って前向きに活動していきたいと思えます」と語ります。

これから、「スポーツの秋」が市内随所で見られる季節となります。体育指導委員は、私たちの身近なところで、今後生涯スポーツの普及と発展のために熱意と情熱を持って取り組んでいきます。

市民みなさんの声

オピニオン

介護予防の大切さを実感しました



菅谷昌子さん
(鶴ノ木在住)

いつまでも健康でいたいと誰もが思うのですが、なかなか自分のからだの衰えについて、正確な情報を得る機会は少ないものです。これから私たちが、充実した高齢期をいきいきと過ごすためには、介護予防というものについて真剣に考えることが必要だと思います。

私は日ごろから市民総合体育館のトレーニング施設やスポーツ相談を利用したり、市が開催する筋力向上トレーニング教室などにも参加させていただいていますが、生活の中に適度な運動を組み込んで、継続していくことがいかに大切かがよく分かります。

私たちの社会は、これまでに例をみないスピードで高齢化が進み、今後、寝たきりや介護が必要な方が急速に増えることが見込まれています。誰もが「介護が必要になったらどうしよう」という思いは、共通に抱いている不安ですが、だからこそ、私は自ら健康を維持する努力を欠かさず、市の「介護予防」への取り組みには積極的に参加したいと思っています。

市の考え方

貴重なご意見、ありがとうございます。

ご意見にもありますように、「介護予防」という言葉は、急速に皆さんの生活の中にも定着し、関心をいただく時代となってきましたが、介護予防の基本は、「元気に、生き甲斐を持てる活動を見つける」ことから始まり、「自分に適した活動」の継続にあるといわれています。

皆さんも、自分に適した活動を見つけて、若さを保っていただけるよう、市ではこれからも「介護予防」への取り組みに努めていきたいと考えています。

担当 高齢介護課

皆さんの「声」をお待ちしています。
お寄せいただく際は、住所、氏名、電話番号をご記入ください。☎2954 6262(代)
✉koho@city.sayama.saitama.jp

2953 8684
問合せ加藤恵子さんへ

皆さんの「声」をお待ちしています。お寄せいただく際は、住所、氏名、電話番号をご記入ください。☎2954 6262(代) ✉koho@city.sayama.saitama.jp

私たちの会は昭和49年に15名の仲間たちが集まって発足し、30年以上にわたって堀兼公民館で活動を続けています。「継続は力なり」といわれますが、煎茶道は知れば知るほど奥深さがあって、飽きることはありません。江戸時代の文人墨客から始まったとされ、その理にかなった礼儀作法をこの会で学んでいます。

煎茶道は普段の身近な暮らしにも生きていて、家庭でも正しくお茶をいれると、家族はおいしいと喜んでくれます。また、気持ちを込めていれたお茶を口にすると、私たちはみんな最高の幸せを感じます。

私たちは、煎茶道大会などで京都に行くこともあり、これがこれも会員の親睦旅行としてとても楽しみにしています。

現在は市民文化祭や、さやま大茶会の参加を目前にひかえ、この機会に多くの方が煎茶に親しんでいただけるように、会員一同、一生懸命に、お点前のけいこに励んでいます。

皆さんも私たちと一緒に、煎茶道の心に触れてみませんか。

私の宝物 ... 家族からの大切な贈り物

私の宝物は、1枚のセーム革と、9金製のフルートの2つの贈り物です。一つはプラスバンドを始めた中学1年のときに、楽器の手入れ用にと父から贈られたセーム革です。40年経った今もいつも楽器とともに私のそばにあり、音楽人生の良きパートナーとなっています。もう一つは、会社の定年まであと3年となった私に、妻が贈ってくれたフルートです。私の音楽人生を支え続けてくれた妻には、感謝の気持ちでいっぱいです。



平田公弘さん
(北入曾在住)



フルートとセーム革で
理想の音色を追求

私にとって、どちらも家族のありがたさを感じさせてくれる、かけがえのない宝物です。

今回はつつじ野にお住まいの方をご紹介します。

Hello 仲間たち

Vol.326



公民館では体験講座を開き、お点前を披露しています

堀兼煎茶道クラブ

私たちの会は昭和49年に15名の仲間たちが集まって発足し、30年以上にわたって堀兼公民館で活動を続けています。「継続は力なり」といわれますが、煎茶道は知れば知るほど奥深さがあって、飽きることはありません。江戸時代の文人墨客から始まったとされ、その理にかなった礼儀作法をこの会で学んでいます。

煎茶道は普段の身近な暮らしにも生きていて、家庭でも正しくお茶をいれると、家族はおいしいと喜んでくれます。また、気持ちを込めていれたお茶を口にすると、私たちはみんな最高の幸せを感じます。

私たちは、煎茶道大会などで京都に行くこともあり、これがこれも会員の親睦旅行としてとても楽しみにしています。

現在は市民文化祭や、さやま大茶会の参加を目前にひかえ、この機会に多くの方が煎茶に親しんでいただけるように、会員一同、一生懸命に、お点前のけいこに励んでいます。

皆さんも私たちと一緒に、煎茶道の心に触れてみませんか。