



謹んで新年のお慶びを申し上げます。平成という元号の最後の年のご挨拶となりました。また皆様と共に歩める一年の門出となることを願って、皆様のご健康とお幸せを心よりお祈りいたします。



### 7月豪雨災害被災地真備へ行ってきました。

昨年末の12/15(土)真備へ炊き出しに行かせて頂きました。スタッフとボランティアの方々の総勢18名のうち、被災地へ赴くのは初めての人もいました。温かい食事の提供だけではなくミニコンサートも企画し、香川県から友人たちも駆けつけてくれました。果たして歌を聴いて頂ける様な状況なのか不安がありましたが、私たちを招いてくれた訪問看護ステーションソールさんは「今こそ、みんなの心に歌が必要なんです」と大歓迎して下さいました。ほんのひと時でも被災された辛い気持ちを忘れてもらえたらと、仲間と共に軽快なトークにのせ、元気一杯歌わせて頂きました。



### 足もみ体験教室

WHO(世界保健機構)にも推奨されている若石(じゃくせき)健康法を習ってみませんか？足をむむことで全身の血液循環を良くし、血液をきれいにするを目的としている健康法です。体験が終わる頃にはきっとリフレッシュできていると思います。

日時：平成31年2月2日(土)PM1時30分～2時30分  
 場所：農村型リゾート南和気荘  
 講師：平井裕美子先生(リフレサロンぶれまや)  
 参加費：会員700円・1日会員900円  
 持ち物：タオル、ハンドクリーム、ボディークリーム  
 申込み締切：2月1日(金)

### 新年のご挨拶



### 明けましておめでとうございます。



地域の皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。旧年中は当クラブにひとかたならぬご厚情を賜りまして誠にありがとうございました。当クラブも今年で13年目を迎えます。これもひとえに地域の皆様方の温かいご支援とご協力があったお陰と感謝致しております。昨年、まだ皆様のご記憶にも新しい西日本豪雨災害があり、初めて身近で起きた災害が残した爪痕に驚愕した年でもありました。我がクラブも防災への取り組みを始めたばかりでしたので、この災害を目の当たりにし、改めて防災に対する意識の向上がいかに大切かを痛感致しました。そしてこの時に全国の総合型地域スポーツクラブからは沢山の支援を頂戴致しました。我々のネットワークを通じて様々な要望に伝えてくれた仲間には感謝の意を禁じ得ません。この全国から寄せられた善意を届ける為に私たちは何度も被災地へ足を運び、手さぐりの状態ではありましたが、コーディネート役を務めさせていただきました。改めて、命の大切さや自然の脅威に備える防災の必要性を強く感じ、防災に対し真正面から取り組む覚悟をしております。

又一方で昨年、寝たきりを増やさないための貯筋運動教室を健康づくり財団から受託し多くの反響を頂きました。今年度は更に医療費の削減や健康寿命を延ばす手助けになるよう、健康リーダー育成事業が地域に根差すことを願って、美咲町提案型まちづくり事業に応募し現在リーダー育成事業を進めております。そして、この地域の宝である子どもたちの体力向上にむけた事業も、美咲町から引き続き委託を受け、早や3年が過ぎようとしています。この体育支援事業も確実に成果を表し、実をつけていると実感しております。NPOとして我々は社会の課題から目をそらさず、町民の皆様のニーズをしっかりと受け止め、皆様の生活を直接支えてゆくの、最終的な役割ではないかと考えております。

この新しい年が、より佳き年になりますよう心より祈念いたしまして、私からのご挨拶とさせていただきます。

特定非営利活動法人美咲町柵原星の里スポレク倶楽部 理事長 表田 実典



facebook

### ページ情報

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございます おかげさまで12月31日現在ページへのいいねが727件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(\_)\_m

### 12月の総合リーチ(注目度)/ベスト2

	投稿日	12月14日	大人のバス遠足	268	point
	投稿日	12月14日	美咲町健康インスト	210	point

スポレクニュース

第 162 号  
Jan 1 2019

1月10日発行  
NPO法人  
スポレク柵原  
〒708-1533  
岡山県久米郡  
美咲町久木  
200-8

tel 0868-62-1165  
fax 0868-62-1197

