



謹んで新年のお慶びを申し上げます。今年のお正月はコロナウイルスの感染拡大を防ぐため、帰省できなかったご家族もいらしたことでしょう。今年こそはワクチンにより世界に安定が戻ることを祈ってやみません。



## 新春 初笑い 笑いヨガ教室

日時： 1月25日(月) AM10:00~  
場所： 柵原総合文化センター大ホール  
参加費： 会員400円・1日会員600円  
申込締切： 1月22日(金)

笑いヨガとは『笑いの体操』と『ヨガの呼吸法』を組み合わせた健康法でインドの医師Dr.マダン・カタリアが1995年に考案しました。笑いをエクササイズにしたユニークな健康法です。  
※笑うと免疫力があがります。



## ★スポレク柵原通いの場★

令和3年 1月・2月の予定

1月12日(火)・22日(金) 27日(水)

2月3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)

場所： 柵原総合文化センター

持ち物： マスク・飲み物・タオル

参加費： 100円(黄福タクシー利用可)

※曜日の変更にご注意ください。



facebook

<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831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

《コロナ感染症予防対策》  
水分をしっかりととり受講時は体温チェックと手洗い・手指消毒にご協力ください。

## 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

地域の皆さまには健やかに、夢あふれる輝かしい令和3年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素より当クラブには温かいご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが猛威をふるい、その災禍は今もなお拡大し続けています。私たちの生活様式が一変してしまうという未曾有の災害に世界が見舞われました。それまでは普通にできていたことができなくなったり、感染の拡大を防ぐために私たちのクラブも毎年実施していた様々なイベントや活動が規制され、自粛を余儀なくされた1年でした。

しかし、昨年を振り返ってみたとき、改めて自分たちには何事も起こらないだろうという過信を捨て、非常時であっても行動できる力を養っておかなければならない必要性を強く感じました。災害時や非常時に率先して地域の皆さまのお役に立てるよう、数年前から力を入れてきた防災訓練や防災士の育成がやはり求められている時代なのだとことを痛感した次第です。

コロナ禍のなかでもう一つははっきりとしたことがあります。それは当クラブが設立以来掲げてきた地域の皆さまの健康づくりの重要性です。いろいろな行動が規制され、家にこもる生活を強いられた結果、健康をそこねてしまったという声を多く耳にしました。健康寿命の延伸のために、昨年の暮れからはスポレク柵原の通いの場もスタートしました。そして、子どもたちの体力向上のための体育支援事業の継続化にも引き続き町からの協力を仰ぎ、改めて地域の皆さまの健康を支えることを目標に、皆さまのニーズに真正面から取り組んで、地域から頼りにされ、必要とされるクラブとなるよう努めてゆく所存でございます。

この場をお借りして、例年3月11日の東日本大震災で犠牲になられた方々を追悼する祈りと絆の集い及びスポレク柵原のクラブフェスタは、コロナ禍の状況を鑑み、開催を見送ることが決まりましたことを申し添えさせていただきます。

末筆ではございますが、1日も早く元通りの生活が取り戻せますよう、スタッフ一同心よりお祈り申し上げます。

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



スポレクニュース

第186号  
Jan 1 2021

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



【健康一ロメモ】コロナウイルス感染対策の為に部屋の湿度は40%~70%を保ちましょう。お部屋の温度は24度が最適です。低くても18度以上を保ちましょう。