



# ゆめフル便り

第9号  
平成25年8月

発行 ゆめフルたけとよスポーツクラブ  
会員数 857人 (8月末日現在)

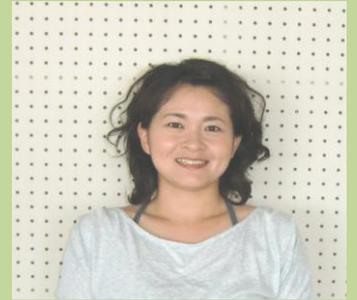
<http://www.taketoyo-sc.jp/>

ビューティ・ペルヴィス

## 〈骨盤調整〉新しい教室です 木曜日 13:30~14:45



このメソッド（方法）は、骨盤を自分で整え、第2の骨格といわれる筋膜をトリートメントして全身を改善していきます。全身を調整することにより、ボディラインも整い、疲労の回復、むくみの解消、免疫力アップにもつながります。私自身もこのメソッドに出会い、骨盤の大切さを再認識しました。日常生活、他のスポーツをするにも自分のいちばんよい状態に戻すことは大事です。からだだけではなく、心も豊かになります。外見、内面、両方の美しさを目指しましょう。



牧園真依子先生

### ☆☆ 参加者の声 ☆☆

骨盤調整って何だろう。まずはやってみなくちゃわからないだろうと思い、申し込みました。本番の時は、先生の指示に頭と耳を目一杯働かせ、必死にからだを動かしました。まだ、一度だけですが、あちこちが伸びる伸びるという感じを体中に感じました。半年後の変化を期待しています。

(60代女性)

### 〈フラダンス教室〉

火曜日 14:00~15:00

昨年の春より武豊でフラダンスを指導させていただいているカウラナ・トヨフラスタジオのアロハラニ・ミチヨ（Alohalani Michiyo）です。私たちフラの仲間のことを



Hawaii では、オハナ（家族）と言います。武豊のみなさんも私の Hawaii のクムフラ レイラニ・アラマ先生の家族であり、フラシスターです。そして、私たちフラシスターはアラマ先生の指導の元、ハワイアンスピリットを感じながら素敵で優雅なフラを楽しく学んでいます。皆様も一度ゆめフルたけとよへ気楽にのぞきにきてください。



アロハラニ・ミチヨ先生

今年の10月には HAWAII の三大フラ大会の一つ、カメハメハヌイフラコンペティション日本予選大会が開催されます。私たちも頑張りますので是非、武豊のみなさんも応援にいらしてください。カウラナ・トヨフラスタジオ 石原

## ☆☆ フラダンス 参加者の声 ☆☆

長い介護生活の後、母を送りました。心にぽっかり穴の  
開いたまま、一年ほど過ごした頃で  
した。目に留まったフラダンスの教  
室の募集に思いきって入会。今は、



一週間が待ち遠しいほど楽しんでいきます。歌詞をハンドモー  
ションで表すフラは、ハワイの文化を知る第一歩なのかもしれ  
ません。先生が時折話してくださる、アロハスピリットのおかげ  
でしょうか、教室の仲間は皆さん明るい方ばかり。この出会い  
を大切にしたいと思います。(60代女性)



## イベント

〈ゆめフルバスツアー〉

日本の水百選の地を自由気ままに  
歩いて食べて水の流れに癒されました。



7月14日の日曜日、「郡上八幡ゆめフルバスツアー」に  
妻と二人で参加しました。天気にも恵まれ、たいへん楽  
しい一日でした。まず、最初に向かったのは、郡上八幡  
城です。天守閣からの眺めは素晴らしく、吉田川とその  
支流を挟んで街並みが一望でき、皆さんにもお勧めのス  
ポットです。その後、街を散策し、ロウで作った食品サン

フルのマグネット(花見団子、おにぎり、イチゴ)を孫たちのおみやげに買いました。昼食  
はもちろん、地元の川魚をいただきました。

しと口な街並み、清流吉田川、そこに流れ込む小川で水浴びをする地元の子もた  
ち、川を取り巻く環境を皆で大切に保存して利用し、ゆっくりと時間が過ぎてゆく。そ  
んな印象でした。

この企画は、**自分のペースで散策**できるので、体力に自身がなくても気軽に参加で  
きると思います。また、普段交流する機会の少ないスポーツクラブ  
会員の方とも楽しいひとときが過ごせました。随行していただきま  
した、事務局の方、たいへんでしょうが、次回もワクワクするような  
企画をまっています。ありがとうございました。(50代男性)



# ☆☆教室参加者の声☆☆

## ☆☆ Jr野球 ☆☆

ゆめ7ルの野球を習いにいくたびに、友達がだんだんふえていったのでうれしかったです。先生はルールにきびしいけど、すごくためになりました。あと、全員でやる試合はすごく楽しかったです。そこで、ほくほくだけうまくなったのかが分かります。いつか少年野球に入って、エースピッチャーになりたいです。

(緑小3年男子)



## ☆☆ Jr陸上 ☆☆



私が練習をしていて、一番楽しかったことは種目練習です。種目の中で特に心に残っていることはハードルとリレーです。ハードルは最初は全然跳べなくて、いやになっていました。でも、練習をしていると、だんだん跳べるようになったので、心に残っています。リレーはいろいろな人とチームを組んで勝ったり、負けたりして、新しいタイムを作ったり、バトンパスが上手にできたりしたので心に残っています。(富小5年女子)

## ☆☆ 卓球(一般) ☆☆

私が卓球？近所の友達が声をかけてくれたこと、少しずつ成長する息子たちが純粋に音楽、スポーツを楽しむ姿に影響を受けたこと、失われる若さ…でも、健康は維持したい。この3つの理由で始めることになりました

毎週、親切に教えてくださるコーチのもと、なかなか伸びないことに落ち込みつつ、いい汗を流しています。

さあ、ロング・ショート・スマッシュ！  
(40代女性)



# ☆☆ 親子バトミントン



ラケットの持ち方や振り方などの基礎から始まり、回を重ねるごとにゲーム形式になっていくので、変化のある練習で楽しかったです。何より、子どもと同じ競技を楽しめるのが一番の魅力でした (30代母)



シャトルを筒の中に入れる練習がとても楽しかったです。簡単そうで難しいのでとてもたいへんでした。でも、入るとスコッと音がして気持ちよかったです。

## ゆめフル キャンプ

2013.8.28~30

日本福祉大学「あすなろキャンプの会」共催

