

中田かわら版 10月号

～中田地区の福祉保健活動をお知らせします～

発行：中田の福祉と保健を考える会
製作：中田かわら版制作編集委員会

協力：泉区役所 泉区社会福祉協議会
横浜市踊場地域ケアプラザ

目指せ25メートル！ 第34回「子ども水泳教室」拜見

昭和50年7月25日に始まった中田地区「子ども水泳教室」（泉区体育指導委員連絡協議会主催・奥津榮一会長）は、1回の休みもなく34年間、今日に続いている。泉区政20周年記念（平成18年11月）には32年間にわたる児童の水泳指導の功績に対し「泉区政功労者団体」として表彰されている――。

毎年定員をはるかに上回る応募者があり、そのための抽選会が続く。今年もギリ

ギリ80人のところ断りきれずに87人でスタート。水泳指導に当たるのが主任コーチの高岡孝子さんほか4～5人と「子ども水泳教室」担当の実行委員長・山木重樹さん以下17人の体指メンバーたち。応募の対象は小学校2年生から6年生で初心者となっているが、少しは泳げる子、かなり泳げる子などまちまちなので全体を3クラスに分けて教えている。

- ・ Aグループ…まずは基本から。顔に水をつける、呼吸の仕方、ビート板を持つての泳ぎなど
- ・ Bグループ…次の段階は、手や足をつける、クロールの基本的な泳ぎ方など
- ・ Cグループ…（泳げる子）さらに磨きをかけ、もっと長い距離を泳げるように指導



中田小学校プールにて8月6日～10日開催されました



今年の抽選会の様子

講習の時間割は、9:30～10:20 練習、10分間休憩して10:30 後半開始。11:20 カランカランと鐘の合図で終了となり、最後に10分間の自由時間がある。開放された児童たちとコーチ、体指メンバー入り乱れての楽しい交流の時間でもあった。11:30 再び鐘と「終わり！」の号令で全員がプールから上がり整列。コーチの先生や体指の皆さんにお礼を言って講習が

終わった。5日間の行程の最終日には記録会を行い、全員に終了証が手渡された。

初参加のAグループの長谷川あやかさん（2年）、白銀優君（4年）は「毎日が楽しい。目標の25メートルまでがんばりたい」と抱負を話してくれた。高岡孝子さんは「コーチに就任して18年経ちます。子どもたちと接することは楽しい。目標を達成して、子どもたちから『ありがとう』と言われたときが一番嬉しい。その楽しみで続けています。」心強い先生を持った中田の「子ども水泳教室」。すばらしい水泳選手が育っていくことだろう。



楽しい10分間の自由時間

（宮田貞夫 体指OB・編集委員）

※地域のイベント情報は、泉区社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます。

11月のイベント

【中田連合文化祭】

日時：11月8日(土) 17:00~18:00

11月9日(日) 9:30~14:45

場所：中田小学校体育館・グラウンド

- ・体育館にて作品展示。グラウンドにて、模擬店やゲーム、マーチング演奏など

【泉区更生バザー】

日時：11月3日(月) 10:00~

場所：泉遊水地

- ・本年度は、泉区横浜開港150周年事業の一環として開催されます

※衆議院選挙により予定が変更となる場合があります。最新の情報を確認してください。

定期イベント情報

- 中田友遊会 (高齢者サロン) 11月13日(木) 13:30~15:00 中田町会館
- 中田子育てサロン 11月14日(金) 10:15~11:45 踊場地域ケアプラザ
- 町ぐるみ健康づくり活動 11月1日・15日(土)10:00~11:30 立場地区センター
- 春日健康づくり教室 11月2日・16日(日) 9:30~11:00 葛野コミュニティハウス
- 白百合愛児園 (連絡先 805-5911)・育児相談 月~金 9:30~16:00
 - ・園庭開放 木・土 10:00~11:30・図書の日 水 10:00~11:00
- 中田社協子育てサロン 11月27日(木) 10:15~11:45 葛野コミュニティハウス
- 二十日会(一人暮らし高齢者の食事会：要予約)11月20日(木) 11:45~ 踊場地域ケアプラザ
- 憩いの会(宮の台サロン) 11月6日(木)12:00~14:30 宮ノ台町内会館
- ひまわり(広町サロン) 11月10日(月)13:00~15:00 広町自治会館
- 中田希望会(中途障がい者の会) 11月13・27(木) 13:30~15:30 踊場ケアプラザ
- にこにこパーク(親子の広場) 毎週月・水・金 10:00~15:00 白百合ベビーホーム
- 青少年の居場所づくり 11月15日(土) 9:30~12:00 立場地区センター

◆ 「ラジオ体操」の効用

NHKの早朝ラジオ体操に行くようになって6年になる。雨や雪の日以外は毎日、近くの公園に出かける。規則正しい生活、一日のスタートという意味では最高だと思う。参加者も、最近になりやや増えて30人を超すこともある。

先日、ある新聞にラジオ体操の歴史とその効用の記事が載っていた。NHKが最初に放送したのは昭和3年(1928年)11月1日。従って今年で80年の歴史をもつ。現在、ラジオ体操の人口は約2700万人。全身運動なので15分間で57キロカロリーが消費され、ペースの速いウォーキングに匹敵する運動量があるという。そのうえ朝は血液の循環を促し、目覚まし効果もある。なお、作曲者はこの8月に100歳で亡くなった服部正さんである。(宮田貞夫)



このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 生田(いくた)まで問い合わせください。

TEL 801-2920

FAX 801-2923