

# イノアのおたより帳

第 51号 平成28年11月 21日

メール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp  
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com



健康体操教室  
ハローフレンズ イノア

〒470-2102  
愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3  
TEL/FAX 0562-77-3607

## 『健康体操が日本を救う』

代表 伊藤 敦子

やっと出ましたー!!! 首を長くして待っていた本の発売です。思い起こせば昨年の8月、まえがきを書き始めました。筑波の体操ゼミナルへ向かうバスの中、第一行が生まれたのでした。今年5月に執筆は終了したのですが、本というものは表紙も含め、その他色々準備があるのです。生まれて初めての経験でわからないこともたくさんあり、出版社の方に助けていただきながらの歩みでした。

本の中身は読んでいただければわかりますが、健康体操をお勧めする本です。そして、私は健康体操をこう考えるという、イノアの健康体操がどのようなものかを示したのもあります。もちろん言葉だけでは表し切れない部分が多々ありますが、とにかく何らかの形にしなければ日本中に普及するという目標が達せられないと思えました。イノアの健康体操を広めるための第一歩がやっと出たわけです。

イノアの健康体操を広めると言えば、先週の金、土曜日に東海市で開催された「全国女子体育研究大会・愛知大会」でも色々な県からお集まりの先生方に私の講習を受けていただき、またイノアの体操を舞台発表の形で観ていただきました。これもイノアの健康体操普及の一環となります。講習会では日本女子体育大学教授、講習会指導助言者の笹本重子先生から「イノアの健康体操を続けていけば健康寿命が延びます」というお墨付きをいただき、舞台発表では多くの先生方から「君々らしい! 高校生にも負けていない! 留さん生き生きしていらっしやいますね!」「何歳の方たちですか? よく動けますね。カッコいい!」「チームワークが素晴らしい!」「皆さんが一つに向かっているのがよくわかります!」など、嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

この大会は大きな大会ですから、学校の先生方は2年がかりで準備をされ、私たちは最後の方で少し大会運営のお手伝いにも関わりました。これも貴重な経験です。この大会を通じて大勢の方々を知り合い、ふれあい、これこそがまた私たちの財産となります。苦労や努力は必ず何かを生む、何か良いこと、役に立つことを生みます。今回の苦労が種となり将来大きな花が咲くであろうと感じています。

皆さん、私たちは人生の中で楽しい苦労をいっぱいした方が健康寿命を延ばせると思えます。元気に楽しく長生きしよう、介護不要の人生をと思つたら「だのくろ」だのくろ「だのくろ」です。今は言葉をつなげて短縮する言い方が流行っていますよね。楽しい苦労は「だのくろ」、楽しい努力は「だのくろ」です。いた気持ちいい「痛いけど気持ちいい」というマッサージの気持ち良さのあの加減です。

さあ、腰を重くしていないで、どんだのくろを求めて歩みましょう。健康体操の発表も「だのくろ」ですよ。来年の県大会も楽しみに練習。たのくろ!!!

## 日本体操祭 11月5日(土)代々木第一体育館 発表してきました!

...感想...

メディアスクン体操

- \*楽しかったあ〜!
- \*メディアスクン! かわいい〜♡
- \*子供たちが大きな声でうたってくれて、楽しくできました。

メディアスの森さんとカメラマンの方も東京出張! メディアスクン全国デビュー!!!



...感想...

CHANGE

- \*あつという間に終わってしまいました。
- \*気持ちよかったあ〜!
- \*一生懸命練習したので、満足!

「ちたまるスタイル」に付いているクーポン券を使って  
イノアの仲間を増やしましょう~  
1人 1ヶ月 1回 1レッスン無料クーポンが使えます。

『ちたまるスタイル』11月号にハローフレンズ イノアの1回レッスン無料チケットが付いています。

どなたでも(イノアの会員さんも)使えます!

お友達やお知り合いの人を誘って、いつものレッスンとは違うレッスンを受けてみませんか!?

12月号にも1月号にも付いています。

それぞれの月に1回づつ、合計3回レッスンが受けられますよ!

(使用期限は、1月31日までです。)

♡♡♡ お待たせしました~!! ♡♡♡

ハローフレンズ イノアの代表 伊藤敦子先生の著作の

『健康体操が日本を救う!』販売開始しました。

皆さんにアンケートなどご協力頂いた内容です。

本屋さんでは、売ってません。

ネットショップ 《アマゾン》限定の販売です。

ネットは、ちょっと... 頼み方 分かんない...

そんな方は、オフィスへどうぞ!

購入できますよ。

1冊 1,652円 希望者には、サイン付き



## ◆◆ 予告 ◆◆ 参加者募集!! 国際ドイツ体操祭 (turnfest)

INTERNATIONAL GERMAN GYMNASTICS FESTIVAL

期間 平成29年6月3日(土)~10日(土)

1月になったら申込みを始めます。

イノアの海外大会!!

サロンでの“スロベニア大会”の展示会を見ましたか?

◆◆イノアの大掃除!◆◆

12月27日(火)9:00~

◆◆年末年始の休館日◆◆

12月28日(水)~1月4日(水)





|