イノアのおたより帳

第 62号 平成30年12月 6日

ｱﾄﾞﾚｽ 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

『平成30年を振り返って』

代表 伊藤 敦子

平成30年が幕を閉じようとしています。何と早く過ぎ去ってしまったことでしょう。ついこの間新年を迎えたばかりのような気がしています。ニセコで初日の出を拝み、今年の一字を「展」と決め、新しいことが展開する、更に発展する、広がり、伸びるという意味の「展」を書いた時、今年はまた自分の頭では考えもつかないようなことが起こるのだろうなあ・・と、漠然とした期待と嬉しさ、ワクワク感が心にあったと思いだします。

今年のトピックスは何といっても、ニセコ健康体操研究所のオープンです。3月のオープン記念合宿を皮切りに、ゴールデンウイーク、お盆、9月と6回のツアーを行いました。それぞれの季節の良さがニセコにはあり、皆さんどの季節に来ても、素晴らしい自然とおいしい食べ物、おいしい水を堪能したことと思います。年末年始の冬は、何と言っても雪です。もちろん雪の大変さは常に住んでいない私たちには想像を超えます。が、その素晴らしさも想像を超えるでしょう。今回はスノーシューツアーを予定しています。白銀の世界をスノーシューをはいて歩きます。澄んだ冷たい空気が心を洗い、自然の景色に包まれて普段の生活のストレスを吹き飛ばしてくれそうな気がします。狐との遭遇もあるかも・・。私も初めての経験です。今からとても楽しみにしています。

今後はこの研究所をもっともっと活用し、健康の為に運動している全国の方々に利用していただけるように整備します。それで年明けから管理棟を作るために工事を始める予定です。発展のためには、無いお金をはたいてでも、借金をしてでも投資する必要があると考えています。常時研究所を見守ってくれる人を置く準備を進めています。会員の皆さまにも、来年またツアーを募集した際には、どしどしご参加いただきたいです。来年は、温泉大好き、集まれ～」とか、絵を描くツアー」とか、写真家集まれ～」とか、「自然体験ツアー」とか、物作りツアー」とか・・・、テーマを決めたツアーを開催しようと思っています。他にもこんなツアーをして欲しいというのがあったら、是非教えてください。ご要望にお応えします。

来年はニセコ研究所もさらにバージョンアップしますが、大きな行事が次々とやってきます。1月20日、健康づくり運動研究の第一人者、田中喜代次先生の講演会。3月の愛知県健康のための発表会は50回記念です。さらにその日を中心に、第2回の『イノフェス』を開催します。デンマークから3人の先生がいらっしゃいます。北海道札幌からも素晴らしい講師をお呼びする予定です。7月には4年に一度の世界体操祭に32名で参加します。オーストリア・ドンビルンでの開催です。これらの合間にニセコツアーです。

来年はまたまた今年以上に矢のように飛び去って行く一年でしょうね。今から想像に難くありません。なんとワクワクする一年でしょう。そういえば・・・、私来年は還暦でした。還暦お祝いニセコツアーしなきゃ・・・。今年の残り僅かな時間を大切に、来年に向けての準備をしなければ。終わりよければすべてよしとなるよう、今年の最後を大掃除で締めくくり、来年の楽しいイノアに向かいます。ホームページのリニューアルも行い、より分かりやすく、楽しいホームページ、イノアを理解してもらえるホームページを目指します。これからは、さらにネット社会ですから。

皆さま年末は体に気を付けて、良いお年をお迎えください。来年も元気にみんなで健康体操をしましょう。

講演会のお知らせ

昨年、皆さんに協力してもらったアンケート調査の結果も反映されてます。

講師　筑波大学名誉教授　田中喜代次先生
日時　平成31年1月20日（日） 14:00～15:30
場所　健康体操教室 ハローフレンズ イノア
演題　『生き方上手で健幸華齢』
≪食べられる喜び、みんなと一緒に動ける喜び、積極的に生きるアクティブシニアになる秘訣を伝授≫
参加費　500円（当日支払い800円）
申込み　・オフィスで、「名前・所属・地域（市町）・連絡先電話番号」を記入して参加費を添えて申込みして下さい。
・電話、メールでの申し込みも受け付けます。参加費は、どなたかに預けるか振り込みでお願いします。

2018 イノアの休館日
12月27日（木）～31日（月）

2019 イノアの休館日
1月1日（火）～4日（金）、14日（月）
2月2日（土）豊田フェスティバル、11日（月）
3月3日（日）健康のための体操発表会、21日（木）～23日（土）
4月29日（月）、30日（火）
5月1日（水）～6日（月）
6月1日（土）、2日（日）
7月9日（火）～13日（土）、15日（月）
8月12日（月）～17日（土）
9月15日（日）、16日（月）、23日（月）
10月14日（月）～17日（木）
11月3日（日）、22日（金）、23日（土）
12月27日（金）大掃除、28日（土）～31日（火）

2020 イノアの休館日
1月1日（水）～5日（日）、13日（月）
2月1日（土）、11日（火）、23日（日）
3月1日（日）、20日（金）、30日（月）、31日（火）

お知らせ　近々販売予定です！

ジムナ記念 半袖ポロシャツ
イノア特製リュック

来年7月にオーストリアで世界体操祭が開催されます。
ハローフレンズ イノアも日本チームの一員として参加します。
参加を記念して『ジムナ記念ポロシャツ』を作ります。

イノア特製リュック　作ります。
素敵なデザインを検討中です。お楽しみに！

さらに進化する
イノアオリジナル5本指ソックス！
足裏保護機能（足裏の生地厚め）が付いて、より暖かくソフトな着地感！
今回は、何色になるのかなあ・・・・？

コアスタッフ・サブスタッフ新メンバー☆も加え
さらにパワーアップ！

★サブスタッフ
＊徳留紀子（徳ちゃん）
＊石原久美（くみちゃん）
＊長屋典子（てんちゃん）
☆工藤静香（くどちゃん）
☆城理奈（りなちゃん）
☆山本みつ子（みっちゃん）
☆水野実希（みきちゃん）

★コアスタッフ
＊早川佳代子（早かよちゃん）

イノアの大掃除
12月26日（水）9:00～12:00
一年間お世話になったジムフロアー、BunBun、更衣室などをピカピカにして新しい年を迎えます。1時間でもご都合のつく方、当日飛び入り参加でもOKです。
『助っ人隊』お待ちしています！