

# イノアのおたより帳

第 77号 令和4年5月30日

MAIL 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

## 今年も半分

代表 伊藤 あつこ

もう5月が終わろうとしています。歳をとればとるほど時間が経つのが早く感じると言われますが、その通り。今年ももうすぐ半分過ぎようとしています。今年の前半は何をしていましたか？少しづつコロナの為に自粛の在り方も変わりつつありましたが、まだ2月は日本女子体育連盟のダンスセミナー岡山もリポート開催、3月の愛知県健康のための体操発表会も直前中止と春はまだ遠いのか・・・と気持ちも沈みがちでした。

しかし4月になりやっと色々な事が動き出し、中止されていた市町の会なども再開し、講習会や会議などがリアルで行われるようになってきました。世の中の雰囲気（旅行に出かけたり、食事に出かけたり）もだいぶ開放的になり、ここ最近ではマスクの着用の仕方も少し変化の兆しです。やっとウィズコロナで進めるのだなという実感です。

イノアも5月18日に12歳の誕生日を迎え、誕生日イベント今年も一字「愛」にまつわるコメントを掲げようなど、新しい試みも始めました。是非同好会員の皆さんも含め大勢の方の「愛」をお寄せください。今年も「愛」という言葉で安心してやり方から、変わる「進歩する楽しさ」を味わいましょう。コメントを寄せること自体が「愛」かもしれませんね。

6月から個人セラピーという枠（レッスン）を設けました。わずかな人数しか受付できないのですが、私にとってはかなりの「愛」です。健康体操はみんなで大勢で行うのが基本（それが楽しく、すばらしい）と思っているのです。健康体操では一人一人のオーダーメイドの動きの提供はできませんが、それでもすべての人の健康度の底上げは十分可能です。そうやって今まで長年やってきた方たちの健康（元気）は素晴らしいものとなっています。皆さんが実証してくださっています。しかし、年を重ねても痛いと何とかが出て来たり、姿勢が気になったり、不調が出て来たりと個人に合った運動を提供する個人セラピーを始めました。個人に合った運動を提供する個人セラピーを始めることにしました。アメリカにあるエゴスキューインスティテュートが出している「姿勢調整セラピスト」の勉強をして、資格を取得しました。世の中には姿勢を正す＝健康な体のための色々なやり方（メソッド）があります。色々なものを活用しながら全体としての健康をつくっていきたくと考えています。

いよいよイノアも2周目を走り始めました。2周目というのは、干支が一回りしたということですが、何かまた新しく始まっていく予感がします。新しいレッスン、新しい講習会、新しい顔ぶれ・・・コロナでちょっとゆっくりしか回っていませんが、エンジンにアクセルを踏む感じですね。そんな風に考えるとワクワクしませんか？イノアの運営を手伝ってくださる人を募集します。新しいイノアを盛り上げるお手伝いをしていただけませんか？さらにパワーアップするイノアのためには、更なる人材を必要としています。お掃除を手伝ってくださる方、草取りを手伝ってくださる方、大会発表に参加してくださる方、イベントに参加してくださる方・・・どのような参加の仕方も健康体操を広めるイノアを盛り上げてくださる方です。どうぞよろしくお願いたします。



いつもイノア的环境整備に御協力  
いただきありがとうございます！



きれいなお花がたくさん咲いています。  
花に負けじと雑草が勢力を伸ばそうとしています。



皆様のお力をお貸し下さい！

## 10周年記念 ニセコツアー！

コロナウィルスはまだまだ安心できませんが、そろそろ注意しながら活動を再開してみませんか？

受け付け終了しましたが、  
あれ～っ！締め切り過ぎちゃった  
やっぱり行きたい！

そんなあなた！  
追加申し込みを受け付けますよ～  
(^o^)

\* 10月30日(日)～11月2日(水)  
3泊4日

\* 内容・費用などは、まだ未定です。  
(参加人数により変動するため)

再締め切り・・・6月30日  
皆で楽しみましょう！



## 朝掃除の ボランティアさん募集！

朝掃除を手伝って下さるボランティアさんを探しています。  
月曜日から土曜日まで  
8時から1時間程度です。



月に1度でも。協力していただけの方は、オフィスで声をかけて下さい。

## 日本体操祭

日時 2022年11月23日(水)祝日  
発展クラスで、動画参加します！

## 体操フェスティバル ヨコハマ

日時 2022年11月23日(水)祝日  
場所 横浜武道館アリーナ  
参加作品 ふりふりお手玉 情熱大陸

参加の予定です  
練習が始まりますよ！  
久しぶりの会場発表です！練習して参加しましょう！



## 武豊健康づくり 体操発表大会

3年ぶりの発表会です。  
大勢で集う楽しさを思い出しましょう！

- ◎日 時・・・2022年10月23日(日)
- ◎場 所・・・武豊町総合体育館
- ◎参加作品・・・①10周年記念たいそう  
②ふりふりお手玉 情熱大陸
- ◎衣 装・・・4分割シャツ、イノア半袖シャツ  
黒パンツ

