

イノアのおたより帳

第 84 号 令和 5 年 10 月 3 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

「明日も晴れ！人生レシピ」

代表 伊藤あつこ

この度NHKの番組に出演することが決まり、その番組のタ
イトルを見た時に、あら、イノアにピッタリの番組だわ！と思
いました。明日も晴れという、とても明るくて前向きな言葉は、
聞いただけで気分が明るく晴れやかになりそうです。明日も晴
れやかに生活するために必要な人生レシピを紹介する番組なの
でしようね。イノアの健康体操は、人生100年時代の今、絶
対に欠かせない毎日のレシピになるはずですよ。朝昼夜と毎日摂
る食事ですが、一日1回必ずお味噌汁は飲むとか、トーストは
必ず食べるとか、バナナは必ず食べるとか、チーズ、果物、牛乳は
豆腐などなど、皆さん様々な自分の欠かせないレシピを持って
いると思います。イノアの健康体操もそれと同じで、週に1回
は健康体操を、できれば毎日欠かさず健康体操をレシピに加え
ていただきたいです。

このような事はもうどうの昔から、皆さんに事あるごとにお
話して、実践してもらおうように働きかけてきました。今回は
全国の皆さんに、健康体操の大切さ、楽しさを伝えることがで
きる・・・、こんな嬉しいことはありません。2016年に出
した『健康体操が日本を救う！』に書いたように、健康体操は
人生のリハビリです。動くのが好きだからやるのではなく、好
きでも嫌いでも、明日の人生を晴れにしたいければ、やった方が
良いと思います。いや、やらなければならぬと思えます。動
物としての機能を取り戻す、回復する、向上させて老化に少
しだけ抗う（あらがう）、こんな風にして、毎日を晴れやかに過
しましように。

今年の1字『始』ですが、この字のように今年になってから
色々なものを始めてきました。イノアの時間割を改訂したり、
コース・講座を変更したり、新しいクラスをつくったり。誕生
日イベントではぼちっとシールを取り入れてみましたし、公式
ラインも始めました。リーダースキルアップ講座を開設した
り・・・。そしてまた今、「健康体操普及・研究ネットワーク」と
いう団体を立ち上げようと、すでに立ち上げの準備を『始』め
ています。もうすぐイノアのホームページにこの団体について
の場所ができます。この団体の構想は、2016年に本を出し
た時から7年間温めてきました。元氣100歳、介護不要を目
指す団体です。そのために健康体操を普及、研究する活動を行
います。参加したい人は誰でもOKです。独立した一団体とし
て活動します。発起人が私伊藤あつこです。当面イノアのホーム
ページに間借りしたりしますが、ゆくゆくは独立した団体とし
て、イノアとは別に、健康体操を普及するための組織になっ
ていきます。始めるには多くのエネルギーが必要です。そのエネ
ルギーは健康体操で培われ、仲間との交流で湧き出します。
今年も残り少なくなってきました。『始』の年もあと3か月。
最後まで何が始まるか？ワクワクしませんか？年末までには
まだ新しい企画があるかもしれませんよ・・・！
年はおもて、そんな仲間をもっと増やしましょう。皆さ
んのお口の力を使って、どうかご協力のほどお願いいたします。

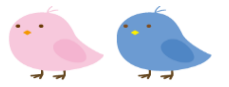
ハローフレンズイノア スタッフ移動のお知らせ



*「南春美」こと「なんちゃん」
が転居する事になりスタッフを卒業します。



南春美
(なんちゃん)



イノアの今年の1字「始」。私にも「始」が突然やって来ました。まだま
だずっと続くと疑った事もなかったのに私にとっても青天の霹靂、
生まれ育った伊豆に引越す事になりました。年齢も期間も中途半
端な後ろめたさが無いと言ったら嘘になりますが「始」と言うキー
ワードは「今」でした。近くの公民館の体操からあつこ先生に繋がり、
体を動かす楽しさを知り週1の体操が2回3回と増え、人に伝えたい
と思うようになったのは自然な流れだったと思います。そのお陰でた
くさんの会員さん同好会員さんとの出会いがありました。そのたくさ
んの方々を支えられてきた事は何回頭を下げて、どんな言葉も重
ねても足りない思いです。どこに行っても活かせる体操のノウハウ
をイノアで教えて頂きました。それを伊豆で！その為にはこれからも
イノアに来ます。イノアの体操三昧も楽しみです。長い間本当にあり
がとうございました。

新しいスタッフです😊(^ ^)/



磯貝雅代(磯ちゃん)



竹内美希
(竹みきちゃん)



10月からコアスタッフに入り私に
とって『始』となりました。13年登
録リーダーとしてお世話になっ
た分、倍返し！の思いで目配り・気
配り・心配り、をモットーにイノア
の縁の下の力持ちになれるよう
頑張ります。

私は「健康体操」は人生の、とっておきの楽しみ
だと思っています。体を動かせば気持ちよくて心
も晴れ晴れし、生活をするにおいて、無くてはなら
ないものだと思っています。この思いを多くの人に
知ってもらいたいと思い、サブスタッフとして協
力していきたいと思っています。



水野実希
(みずみちゃん)



こんにちは
以前からサブスタッフとしてたまに受
付にもいましたがオフィスのお仕事等
もさせていただくことになりました。
少しでも皆様の健康作りのお手伝い
ができるように頑張りますのでよろしく
お願い致します。

★第19回 武豊健康づくり体操発表大会 参加します！

日時 2023年11月5日(日) 13:00~
場所 武豊町総合体育館
参加作品 ①ゴースの体操 (grace)
②ダンス体操 (Merry Christmas Mr.Lawrence)
③ジャズ体操 (ルパン・ザ・ファイヤー)
④ボールの体操 (START!)
⑤子どもエアトラ
⑥INO☆SIS (Hi-Five)



★体操フェスティバルヨコハマ2023 参加します！

日時 2023年11月3日(金) 祝日
場所 横浜武道館
参加作品 ①ゴースの体操
②ジャズ体操

★2023日本体操祭 発展クラスでビデオ参加します！

日時 2023年11月23日(木) 祝日
参加作品 ダンス体操