

# イノアのおたより帳

第 85号 令和 6年 1月 11日

〒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



『2024年幕開け』

代表 伊藤 あつこ

皆さま、明けましておめでとうございます。2024年が始まりました。今年も自身はもとより、家族、仲間の健康に留意し、健康保持には欠かせない健康体操をやり続けていきたいと思います。

今年の日本の年始は、驚くような大変な事態で幕を開けました。何か心が暗くなりそうなこのような時こそ、自分で元気を振り起こし、体を動かして気持ちを明るく前向きに持てるようにして行きたいものだと思います。

今年のイノアの一字は「伸」です。伸びる、伸ばすどちらもあり。今までに撒いてきた種の芽を、まだまだ伸ばし育てていないと感じています。ただ忙しいからと、時間がないことに理由をつけて大事なことをおろそかにしていませんか？反省していません。時間はつくるもの。優先順位を確かにし、こつこつと（私の苦手なコツコツ積み重ねる）をモットーに、計画を形にしていきたいと考えています。

イノアが始まったのが2010年、昨年がその時と同じ気持ちの2回目の「始」まりでした。2011年、2012年と始まりの次の2年目、3年目は飛躍的に色々な事が発展していききました。今年はそんな飛躍を予感しています。コロナで中断していた外部講師の講習会やイノフェス、ニセコツアールなど再開です。私はイノアの体操は世界一がほぐれて気持ち良くて、長年続けることで漢方薬のようにじわじわと体力（行動体力、防衛体力共に）が増進し、心が明るくなってやる気が出てくる体操だと自負しています。しかし、色々な先生方の体操や運動も皆さんに体験してもらいたいとも思っています。どんなに良いものも凝り固まるとは退化です。ですから私も色々な所に出かけていき、色々な先生方に教えを請います。体験こそが新たな叡智を生むと信じています。そうやってイノアの体操は世界一を維持し続けられると思っています。どうか皆さん、可能な限り様々なイベントに脚を「伸」ばし、色々な事を体験してください。イノアの体操は毎日食べる白ご飯。時々見たことのないご馳走を食べてください。

初詣に出かけたニセコの氏神様「狩太（カリブト）神社」で引いたおみくじに書いてあった四字熟語は『粉骨碎身』。ひゃ、今年には骨を粉にして身を砕くほど働けということか！と覚悟しました。しかし悲壮感はありません。健康体操を考え、創り、広めていくことは、私にとっては楽しいことですから。しかも仲間の皆さんと一緒に進んで行けるのですから。しかも2月、3月には92歳の現役健康体操リーダーの方の講習会、健康のための体操発表会、東海中学生ダンスフェスティバルでのダンス披露、豊田健康体操フェスティバル、そして3月20日は東京から飯田路佳先生をお招きしての講習会を含めた第3回イノフェスとイベントが目白押し。どしどし参加してくださいね。参加するとなると、なにかワクワクしませんか？参加しなければ、心が燃えません。意気消沈する気がでない、楽しくない、心も老化・・・となってしまいますよ。

2024年、皆さんは何を「伸」ばしますか???

## 第3回イノ☆フェス 開催決定！！

日時 2024年3月20日(水) 祝日 9:00~

場所 健康の森公園 体育館

内容 ・飯田路佳先生の講習会

申し込みは後日詳細をお知らせします。

・同好会の発表

・みんなで体操

\* 同好会発表について

参加費 ⇒ 1作品につき 300円/1人

締め切り 2月7日(水)

・参加費を添えて同好会毎にオフィスで申し込んでください。

2月&3月 佐々愛子先生(92歳) 講習会

\* 2月 リーダー向け講習会

6日(火) 15:30~17:00

参加費・・・800円

\* 3月 一般向け講習会

24日(日) 15:00~16:30

参加費・・・500円

☆参加費を添えてオフィスで申し込んでください。



佐々愛子先生 プロフィール

1931年(昭和6年)生れ92歳 阿久比町在住

半田高校卒、中部電力に20年勤務し社員教育にも携わる

その後医療事務の仕事に付き健康に対する知見を深めた

卓球で全日本選手権にも出場

56歳で日本福祉大学入学、社会福祉、老人福祉を学ぶ

45歳から沖ヨガ朝日文化教室インストラクター

65歳から現在まで健康体操指導、79歳で太極拳准師範となる

2024年3月9日(土)開催

【健康のための体操発表会】の総合練習あります。

★2月25日(日)

メディアス体育館ひがしうら(東浦体育館)

15:00~

15:30~

16:00~

16:30~

会場設定&ウォームアップ

アンダー50

グレイス(ゴースの体操)

ソフトダンス

17:00~

17:30~

18:00~

ジャズ体操

ダンス体操

ボールの体操

同好会で発表  
お友達と一緒に発表  
特別グループ作って発表

みんなで体操  
仲間と一緒に動いて笑って  
楽しみましょう!

## イノアの休館日

2024年

1月1日(月)~5日(金)、8日(月)

2月12日(月)、22日(木)、23日(金)

3月9日(土)健康のための体操発表会

20日(水)、29日(金)~31日(日)

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15日(月)~17日(水)

8月13日(火)~17日(土)

9月16日(月)、22日(日)、23日(月)

10月14日(月)~17日(木)

11月3日(日)、4日(月)、22日(金)、23日(土)

12月27日(金)大掃除、28日(土)~31日(火)

2025年

1月1日(水)~5日(日)、13日(月)

2月11日(火)、24日(月)

3月20日(木)、29日(土)~31日(月)

