



# プール情報

発行日

2017.3.15  
No.259

発行 大船渡市社会福祉協議会事務局(Y・Sセンター内) ☎ 27-0001 FAX 27-0800

水中散歩	アクア健康	
出 71.40%	74.10%	
皆 23.8%	41.5%	
1 植木ちえ子	井上玉子	千葉悦子
2 金野富美	今野チヤ子	新沼洋子
3 窪田洋子	今野博子	松田キヨ子
4 今野博子	佐々木寿子	松田芽子
5 佐々木光代	佐々木紀子	三浦律子
6 佐々木紀子	佐々木久雄	村上マキ子
7 澤田成子	佐藤リツ子	佐藤徳子
8 菅原泰子	澤田成子	
9 田代新子	鈴木新治	
10 松田芽子	瀧本純子	

短期開催の第3期水泳教室が閉講になり、213人中83人に皆勤賞を贈りました。おめでとう！

28年度第3期水泳教室  
皆勤者83人！

2月利用者手帳終了者43人

No	1.~19冊	2.~14冊	3.~12冊
1	2430	2707	2318
2	2435	2735	2429
3	2467	2749	2478
4	2471	2800	2527
5	2475	2835	2556
6	2564	2837	2689
7	2567	2869	2700
8	2587	2904	2708
9	2607		2727
10	2622		2832
11	2629		2811
12	2706		2879

プール利用者手帳  
11人に記念品！  
プール利用者手帳登録者622人。2月中手帳終了者43人で、その内訳は、次表のとおりでした。

## アクア健康教室 水中散歩レッスン



29年春期 ワンポイントレッスン

開催日	3/14	3/15	3/16	3/17	3/21	3/23	3/24	3/28	3/30
曜日	火	水	木	金	火	木	金	火	木
時間	10時	10時	18時半	10時	10時	18時半	10時	10時	18時半
担当	菅野	渡邊	井上	多田	多田	井上	多田	多田	井上
内容	アクア	半々	水泳	半々	半々	水泳	半々	半々	水泳

ワンポイント参加者募集

	フレッシュ	さわやか	児童
出 76.40%		80.60%	80.50%
皆 38.5%		50.0%	37.70%
1 小野寺亜希	浅野賢子	窪田洋子	今野美奈子
2 金野弘雄	坂本光子	佐々木エミ子	西山安子
3 熊谷輝子	佐々木紀子	佐々木てる子	及川しげ子
4 クルーズ・ダニエル	笹野久雄	千葉幸子	大和田恭子
5 佐々木嘉幸	佐藤善和子	新沼允代	小松美恵子
6 佐藤美和子	澤田成子	細川清子	高橋淳
7 菅原泰子	千田直子	柏崎正明	新沼洋子
8 千田ノブ子	阿保和子	熊谷錦	新谷幸江
9 中里秀雄	近江スミ	志田ナリ子	
10 山口文子	菊池恵子	吉川ミヤ子	

教室毎の出席率と皆勤者は左表のとおりです。

## 児童水泳教室②



## 児童水泳教室①



## さわやか水泳教室②



## さわやか水泳教室①



## フレッシュ水泳教室



この頃、「おなかすいた〜!」と感じることがありますか?  
何を食べるか、どのくらい、どのようにして食べるのかで、身体に脂肪が溜まってきますが、体内の脂肪が、古くなってくると錆びついて、「体臭」となって現れるといわれています。番組がありました。  
錆びつきを解消するには、おなかすいて「グーウツ」と鳴ることで体臭も緩和するといえます。実践しませんか。(多田)

## ひまわり

29年度第1期 水泳教室参加者募集

教室名	ラクラク	イキイキ	スイスイ	リラックス	チャレンジ	児童
期間	4/11~7/11	4/12~7/12	4/13~7/13	4/13~7/13	4/14~7/14	4/15~7/15
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	木曜日	金曜日	土曜日
回数	14回	13回	13回	13回	13回	13回
時間	10時~11時	10時~11時	10時~11時	18時半~19時半	10時~11時	①9時半~②10時半
定員	40人	40人	40人	40人	40人	①40人②25人
内容	運動	運動	水泳	水泳	水泳	水泳

\*参加費は各教室毎、1000円 要します。

参加者募集!  
平成29年度から水泳教室名称を改め、開催時間も午前10時からの1時間になります。\*木曜夜と土曜の児童教室の時間は現行通りで行います。  
受付日 3月28日(火)~30日(木)  
\*28日は児童水泳教室を優先します  
時間 9時半~16時半

プール情報は受付カウンターに置いてあります。ご自由にどうぞ

随想

### 「プール情報」(完)

平成4年にY S水泳教室ボランティアに参加したことから、社会福祉協議会の健康生きがい事業の水泳教室に関わり、24年になりました。

そのころは、Y Sセンターの存在を知らない人や「水泳教室＝遊び」と思う人も多く、『水着はかくして干す』『地域に知られたくない』などの声が聞かれるほどでした。

利用者向け情報発信の必要性を感じ平成6年1月に「プール情報」第1号をワープロで発行しました。

水中運動の醍醐味や運動効果・健康・イベント情報の他、利用者の声や各種教室募集などを中心に、毎月発行してきました。

当センターを広く知らせる全館無料イベント「新春Y Sまつり」を3年間実施したところ、子供会行事等で利用する一般利用が増えてきました。

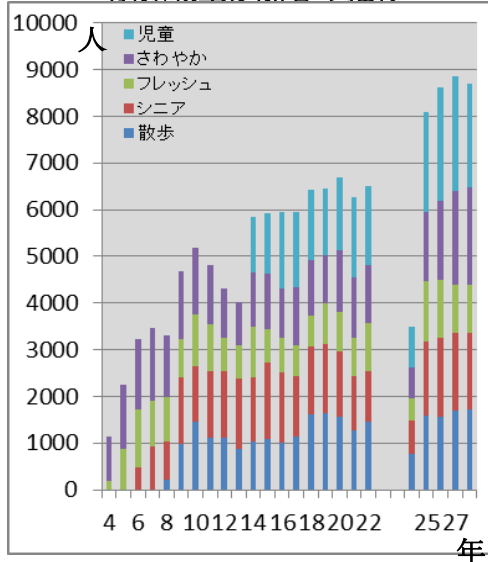
また「みんな友達10時間水泳マラソン」では、10時の開館時報で水泳をスタートし20時閉館まで1つのコースで水泳教室受講者と一般水泳愛好者の協力を得て泳ぎ続けるイベントも、3年



間実施しました。



#### 水泳教室参加者の推移



平成9年からは、水中散歩レッスンやアquad健康教室をスタートし、14年からは児童水泳教室が加わり現在の水泳教室の基盤ができました。

また、健康生きがい事業にトレーニング講座を17年から定期的で開催しましたが、運動習慣化につなぐ事は出来ませんでした。平成27年5月から火・金曜日午後1時にトレーニング指導士常



駐時間を公表したところ、定期利用者が増加傾向にあります。

平成16年8月の「プール情報」125号よりワープロからパソコンに変わり、カラープリントで写真等も掲載できるようになり充実してきました。

平成23年東日本大震災後は、水泳教室参加者が目に見えて増加し、健康への意識が高まったことがわかります。現在5教室15のグループに分かれ、それぞれの泳力に合わせて、720人がプールで健康づくりを目的に年間活動しています。

また、水泳教室生の中には、マスターズ水泳大会に参加し、自己挑戦している全国各地の仲間を知り、自分の励みとする人も増えました。

平成6年から一人で作成してきた「プール情報」も今月で259号になりました。長い間には、心が折れそうになった時もありましたが、皆さんの声に励まされ、仲間の応援を得て継続することが出来ました。本当にありがとうございます。

4月から担当が変わり新しい情報発信や企画でリニューアルします。

これからも、健康づくりの仲間づくりに取り組み健やかで楽しい日々を過ごせるよう応援しております。

上級スポーツ指導員(トレーニング指導士)

多田まり子 記



プール情報は受付カウンターに置いてあります。ご自由にどうぞ

