



# プール情報

発行日

2017・2・10  
No.258

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

で開講式を行い笑顔  
各教室プールの中  
ンスでもあります。  
皆勤賞を目指すチャ  
大変な時期ですが  
体調管理が難しく、

## 水中散歩レッスン



にぎやかにスタートしました。  
西年になって初めての水泳教室が  
213人中初参加者(15人)を迎え  
て、1月17日からそれぞれの教室に分  
かれて活動を開始しました。  
1〜3月期の開催は

## 213人が集う!

第3期水泳教室

優待券を贈呈しました。  
18冊(各1人)の15人に、YS利用  
3冊(8人)、6冊(4人)、12・15・

| 1月利用者手帳終了者39人 |        |        |        |
|---------------|--------|--------|--------|
| No            | 1.~13冊 | 2.~14冊 | 3.~18冊 |
| 1             | 2320   | 2426   | 三浦晴恵   |
| 2             | 2400   | 2535   | 山下優    |
| 3             | 2424   | 2610   | 熊谷錦    |
| 4             | 2429   | 2615   | 鈴木莉央   |
| 5             | 2464   | 2618   | 新沼佟人   |
| 6             | 2496   | 2668   | 菊池昭子   |
| 7             | 2565   | 2716   | 梅澤翔汰   |
| 8             | 2581   | 2812   | 菅野天馬   |
| 9             | 2620   | 2823   | 菅原菜子   |
| 10            | 2705   | 2882   | 伊藤英子   |
| 11            | 2709   |        | 佐々木恵利佳 |
| 12            | 2750   |        | 佐藤広一郎  |
| 13            | 2756   |        | 佐々木藤太郎 |
| 14            | 2766   |        | 佐々木蒼太  |
| 15            |        |        | 佐藤美沙   |

プール利用者手帳  
15人に記念品!  
プール利用者手帳登録者619人。  
1月中手帳終了者39人で、その内訳  
は、次表のとおりでした。

| 28年度第3期 地域別参加者状況 |    |     |       |      |    |     |
|------------------|----|-----|-------|------|----|-----|
| 町名               | 散歩 | アクア | フレッシュ | さわやか | 児童 | 合計  |
| 末崎               | 5  | 3   | 2     | 5    | 1  | 16  |
| 大船渡              | 6  | 9   | 4     | 13   | 4  | 36  |
| 盛                | 5  | 5   | 3     | 4    | 2  | 19  |
| 猪川               | 9  | 5   | 5     | 10   | 12 | 41  |
| 日頃市              | 0  | 0   | 1     | 1    | 3  | 5   |
| 立根               | 6  | 7   | 2     | 6    | 4  | 25  |
| 赤崎               | 6  | 4   | 4     | 5    | 9  | 28  |
| 越喜来              | 1  | 1   | 0     | 0    | 0  | 2   |
| 綾里               | 1  | 1   | 3     | 1    | 2  | 8   |
| 吉浜               | 0  | 0   | 1     | 0    | 2  | 3   |
| 市外               | 3  | 6   | 1     | 11   | 9  | 30  |
| 合計               | 42 | 41  | 26    | 56   | 48 | 213 |

| 28年度第3期 年齢別参加者状況 |      |     |       |      |    |      |    |
|------------------|------|-----|-------|------|----|------|----|
| トータル             | 散歩   | アクア | フレッシュ | さわやか | 学年 | 児童   |    |
| 213              | 参加者  | 38  | 41    | 26   | 56 | 計    | 48 |
| 45               | 男性   | 4   | 3     | 5    | 9  | 男児   | 25 |
| 167              | 女性   | 3   | 38    | 21   | 47 | 女児   | 23 |
| 11               | 初参加者 | 1   | 0     | 4    | 1  | 初参加者 | 9  |
|                  | 20代  | 0   | 0     | 2    | 0  | 1年生  | 2  |
|                  | 30代  | 0   | 0     | 3    | 0  | 2年生  | 13 |
|                  | 40代  | 0   | 0     | 3    | 2  | 3年生  | 13 |
|                  | 50代  | 1   | 2     | 5    | 0  | 4年生  | 13 |
|                  | 60代  | 24  | 18    | 10   | 36 | 5年生  | 6  |
|                  | 70代  | 14  | 17    | 3    | 15 | 6年生  | 1  |
|                  | 80代  | 3   | 4     | 0    | 3  |      |    |
|                  | 平均年齢 | 69  | 70    | 55   | 67 | 平均年齢 | 9  |

## アクア健康教室



で記念写真に納まりました。  
各教室参加者状況は  
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



## フレッシュ教室



## トレーニングで膝痛改善

昨年のお盆頃から膝痛がひどくなり、お参りに行っても片膝で済ませ、つらい思いをして過ごしていました。医師からは変形性膝関節症中期と言われ、運動と注射療法をしばらく続けました。あまり効果が感じられなかったため、注射をやめ、YSトレ室に週1〜2通ってみました。指導員の下での体操や機器トレーニングを続けて3か月ようやく膝がつけれるようになりました。毎日1時間ぐらいのウォーキングも出来るようになり、さらにヨガ教室にも通い快適に過ごしています。

運動の大切さを痛感しています。お仲間との交流も楽しく、感謝! 三陸町(小松記)

ひまわり

毎週火・金曜日(1時半〜3時)トレ室参加者は、横になって各自の号令で様々の運動を腰や膝に負担を掛けずに行い、体幹、上肢・下肢の筋力アップを図っています。  
膝がつけられるようになった小松さんは、今の身体状態を維持したいので、ここの体操を入浴前に每晚実践しているといっています。  
継続は力です。応援しています。(多田)

## 筋力測定会

日時 2月25日(土)  
10時〜15時  
昼休み1時間除き  
会場 YSセンター  
エントランスホール

\*専用の機器に数秒間裸足で乗るだけで、体内の水分・脂肪・筋肉の量を測定し、身体に占める割合を示したデータを手にすることができます。  
申込不要 (直接来館)