

タットン会 通信

2019.
7.13

タットン会ホームページ**タットン会**と入力すると検索でき、**会の趣旨**や**開催日時**などが確認できます。また、「ボランティアセンター 046 (821) 1303」で、日程を確認することもできます。
※活動中などの写真掲載等をご辞退なされる方は、事務局員にお申し出ください！（事務局は青バッチです）
 (6/8 参加費は5,800 円 募金は2,996 円 義援金 0円

チャレンジャーさん27名 総勢60数名の参加でした。)

梅雨に入った6月8日、189回目のタットン会。体育館内は少し蒸し暑かったですが、チーフ（県大生の佐藤さんと小池さん）は早くも会場の準備をしてくださり、新規のチャレンジャーさんを含む27名と総勢60数名で楽しみました。

卓球の部は、ちょうどよい人数でA・Bチームに分かれてそれぞれのメニューで楽しんでいました。

バドミントンの部はまたまた3組が入ったコートも多くあり、ヒヤリとした場面も多かったですが、怪我なく終わってホッとしています。しかし、今後怪我防止として、場合によっては順番待ちを作る必要があるかもしれません。バドミントンCコートで行っていたT君（写真右下）はタットン会スタート当初からのメンバー、18年のお付き合いです。スタートした中学生の頃は、卓球とバドミントンを交互にやっていて、バドミントンは数回しか続きませんでした。今では100回以上続けられる時もあります。また、打ちにくいところにシャトルが来ると、わざと？違う方に飛ばしていました。そんなT君が、身体をひねりながらも何とか相手コートに入れようと必死になっています。『継続の力』素晴らしいですね！



手話ソング♪『ヒリーブ』♪（写真右）は二回目ながらも、皆さんずいぶんと上手になり覚えが早いのは驚きです。今まで『世界中の子どもたちが』や『虹』と継続してやってきた効果でしょうね！



『ガンバリストコーナー』では、5月はAさん（チャレンジャーさん）と木本さん（ボランティアさん）が選ばれました。この日卓球の部では「常に笑顔でボールを拾いに行ったり、片付けもモップ掃除も振り切っていたり」ということでNさん（チャレンジャーさん）が、バドミントンの部では「Aコートの練習メニューを基に、チャレンジャーさんたちをまとめていた」ということで小澤君が選ばれました。

また、山さんのお母さまボランティアによる「ハンドマッサージ」で癒された見学中の保護者や休憩中のボランティアさんも多かったです。

最後の片付けの様子を見ていると、見学の保護者も含めて皆さんがテキパキと動いている様子が見られとても心地よい空気が流れていました。



みんなで片付け



ガンバリストの二人



ハンドマッサージ

チーフコメント

(県大 佐藤里南) 今日は、とても蒸し暑かったですが皆さん一生懸命に卓球やバドミントンをしていました。笑顔でやっている人も多く、私自身も楽しくできました！

(県大 小池茉友) 今日は蒸し暑かったですが、楽しそうな姿を見ることができて嬉しかったです！



感想・参加者カード・気がついたこと!!! チャレンジャーさん27名参加

【卓球の部】

- ※1. フォア打ちで強めのラリーが続いたときの笑顔が素敵でした。最初のディズニー体操で息が切れますが、続けたいと思います。(伊藤さん)
- ※2. とても打ち返しやすい球を打ってくれます。おしゃべりも出来て楽しめました。ラケットの持ち方アドバイスをもらい、すぐに正しい持ち方で頑張っていました。(深町さん)
- ※3. 何回か続けると、ラリーの回数が増えて次第に笑顔も増えました。前回やった時よりも、ラケットをしっかり握れていた気がします!(橋本さん)



【バドミントンの部】

- ※4. 楽しそうに行き、回数を重ねるごとに上手になってきました。とても元気があり、私も元気になりました。シャトルも積極的に取りに行ってくれました。(甲斐さん)
- ※5. 前半はハイクリアなどの練習をやり、ヘアピンが良くできていました。次回もよろしくお願いします。(小澤さん)
- ※6. 前半はCコート、後半はB・Cコート合同でラリーの練習を行いました。今日は最高40回ラリーが続き、一生懸命頑張っていました!(鈴木さん)



余暇活動

【40 数年来の腰痛が治った…訳! ?】 佐藤一雄

私は高校時代から器械体操を始めました。身体が硬いので無理やり柔軟をやったり、ブリッジ等無理な動きをしてしまった結果すぐに腰痛がはじまりました。その時から日常的に腰に鉛が入っているような生活でした。そのため「鍼治療」「整体」「お灸」「カイロプラクティス」「各種マッサージ」などあらゆるところにお世話になりました。それでも痛みは良くなりませんでした。

この4月からは時間のゆとりができたのでジムに通うようになりました。そこでは、マシーントレーニングやプールの他に「スタジオプログラム」があります。その中の「骨盤スリム」(簡単に言うと、シンプルな動きでボディメイクを行う)にも参加させてもらっています。そのトレーナー松原さんから「佐藤さんは、姿勢が悪い」と指摘されました。確かに「立っている姿勢」や「パソコン作業、読書している時の姿勢」など日常的に姿勢が悪いと腰痛に繋がっていくことを痛感しました。そこでは、日常的にできる「腰痛体操」や「股関節の動きに大きく関わっているハムストリング(大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋)を鍛える」など今まで知らなかったたくさんの事を教えてもらっています。すると、2か月もしないうちにいつもの腰痛が嘘のように治ってきているのです。これには、本当に驚いています。これからも「骨盤スリム」にお世話になりながら、毎日の姿勢を正しくしていこうと思います。いつの日か山さんのお母さまのように、そのうち皆様にも教えて差し上げる日が来たら良いな!と思っています。(何年かかるかな…!?)

【本日 7月13の日程 チーフ 小池・佐藤県大生】

- 9:30 ペア組(カード確認)・体操、各種目へ 卓球、バドミントンそれぞれ継続回数・メニュー練習他
- 10:20 休憩 10:35 後半開始
- 11:05 片付け・パラシュート、感想カード記入
- 11:20 手話コーナー・けがの確認
- 11:40 解散(時間は多少前後します)

みんなでモツ
フ、最後に



《2019年度の活動日(予定 ほぼ決定)》

2019年 191回目 8/10 ⇒ 8/24 192回目 9/7 193回目 10/12
194回目 11/2 ⇒ 11/17(日) 195回目 12/7
2020年 196回目 1/11 197回目 2/8 198回目 3/14

そして、2020年のこの夏 **東京オリンピック・パラリンピックだ!** 文責 佐藤一雄