

「 狛江の町に元気と活気をもたらします」

狛江市総合型スポーツ・文化クラブ



狛江で誰もがスポーツ・文化活動を気軽に楽しめる、そんな場づくりを目指して皆でつくっていく地域のクラブです。2011年に市民の代表の努力で地域の総合型スポーツクラブとして「わ 狛 くらぶ」が設立されました。会員になれば、生涯にわたって様々な種目が楽しめるクラブを目指しています。人とのつながりから狛江の良さを再発見できるクラブです。クラブで楽しむ方にお話を伺いました。

■ ショートテニスの会

コートはバドミントンコートを使用。雨の日も室内で楽しめます。スポンジボールなので年齢に関係なく、無理なく楽しめます。

現在30代から80代の方が参加しています。



左:今野 俊一さん
右:今野さんとペアの阿部 比呂志さん

創立から続けている今野俊一さん。元気で「生き生き人生」、みんなが親切で参加するのが楽しいようです。

■ 卓球を楽しむ会

相手をしてくれるのはベテランぞろい。どこにボールを打っても返してくれます。



谷 哲夫さん

2年前から始めたとは思えない位、軽快にラリーをしていました。テニスがきつくなり卓球に変更。こういうことができるのもこのクラブの良いところです。

■ 吹矢の会

腹式呼吸法で健康効果、老化防止、ダイエットにも期待できます。



佐藤 浩子さん

会員になってまだ2~3月の佐藤浩子さん。始めた動機は体力アップ。姿勢もきれいで、ど真ん中の中していました。

■ 狛 くらぶの抱負!

会長 島本 和彦



ヨーロッパでは地域に住む人々の健康増進と親睦を深めることを目的にスポーツクラブが存在し、すでに100年以上の歴史があるクラブ

もあります。健康寿命を延ばすため「無理せず自分のペースでコツコツ少しずつ」がクラブのモットーです。いままで私たちがスポーツをしようとするとき、個人がそれぞれ団体に申請しなくてはなりません、しかし「わ 狛 くらぶ」に加入するだけで色々なスポーツをすることができるのです。

100人弱のスタートでしたが、現在200人超。もっともって会員を増やしたいです。なんたってまだ満6才ですから。そして「50年、100年続くクラブ」にしたいと思います。

問合せ先: 狛 くらぶ(狛江市総合体育館内)

ホームページ: <http://komawa.jp/>

TEL: 03-5761-5156

※事務所は留守にしていることが多いので、市民総合体育館の受付にてお問合せください。

「わ くらぶ」で参加できる活動

ノルディックウォーキング・バレーボール・テニス・ショートテニス・バドミントン・健康体操(ストレッチング)・卓球・吹矢・書道・各種教室…

※入会金・年会費・参加料等が必要になります。

募集中



この指とまれ!



あなたのやりたいこと「この指とまれ!」で発信しませんか?

健康推進活動をしている団体の皆様へ



自彊術は大正5年に中井房五郎氏によって古来の治療法をもとに創案された日本最初の健康体操です。31の動作を順番に行うことで身体可動の極限まで動かす全身運動です。

子供からお年寄りまで誰でもできる体操です。皆様の活動に、自彊術をおすすめいたします。

体操指導は会場に伺いボランティアで行います。自彊術について、詳しくは下記HPをご覧ください。

ホームページ: <http://jikyuu.com/>
TEL 03-5761-5556(こまえくぼ1234)

みんなで楽しむ「笑顔のパンづくり」



狛江市で38年パン屋「ちいさなパンの木」をやってきました。今年の1月に店を閉じましたが、これまで培ったノウハウを活かして、社会貢献がしたいと考えています。

「一緒にパンづくりを楽しみたい!」という団体のみなさん、私が伺います。パンづくりには、最低限オープンが必要です。その他の料理道具や材料についてなど、詳しくはご相談しながら決めていきましょう。この指とまれ!

TEL 03-5761-5556(こまえくぼ1234)

世にも不思議な暗闇レストラン



ボランティア募集!

視覚障がい者の自立支援と、親睦を目的に活動しています。「不便も多いけど、毎日を生きて暮らしたい」と考えています。9月に視覚障がい者体験会を開きます。暗闇レストランでは、健常者にアイマスクをしながらお食事をしたり、語り部の昔話や弦楽四重奏を楽しんでいただけます。ご支援いただけるボランティアの方を募集しています。下記へご連絡をお願いします。

狛江視覚障害者の会

TEL 03-5761-5556(こまえくぼ1234)

み〜つけた!



市内には40か所ぐらい野菜の直売所があります。目印は、赤と緑の「新鮮野菜」の看板。店番をされる富永おじさん・おばさんの話し声が聞こえてきて、なんだか心があたたかくなります。良く利用されているお客様の声を聞いてみました。

福島から数年前に狛江に引っ越しされてきたAさんは、泉龍寺でお参りしJAでお野菜お花を見て、喜多見駅のスーパー、野川でカワセミ、そしてこの畑に来るのを、毎日のお散歩コースに決めて

おられます。「おばさんのところに来るとお話しせずにはいられないの。もの静かで、ゆったりお話しできるのが大好き。まわりに木々があり自然の雰囲気もお気に入りです。」

今日ではどんな野菜があるかな〜と、この道を通ると気になるBさんは「お野菜はとても新鮮ですし田舎育ちの私は、おばあちゃんこだったので、おばあちゃんと話しているように感じ、とても懐かしくほっこりします」おじさんと同年代の



Cさんは、散歩の途中に立ち寄ります。「畑から収穫して、水洗いして、店に並べるという一連の流れが、この場所で見られるということがいいね〜」

野菜を一つ分ずつに秤で量って、紐で結んでいたり、お会計をするおばさん。その奥では収穫し

た野菜を洗ったりしているおじさん。息子さんは、朝早くから、野菜の収穫をしています。

お会計をするちょっとした時間の中で、最近少なくなってきたお店の人とお客さんのふれあい、会話を楽しめます。手や爪が土で黒くなっているおばさんの手からお釣りを受け取る時、野菜を「いただきます!」と感じます。暑い日も寒い日も雨の日以外は毎日のように販売して みんなと気軽に世間話ができる場所、そんな場所が身近にあるのがとてもうれしいし、これからも続けていってほしいお店です。



富永 房利さん・勝子さん・明男さん
西野川3-1-23 朝9時半~完売まで