平成３０年度賛助会費のお礼と報告…

279（個人・事業所・団体）からの賛助会費は

475,000円集まりました！

（平成30年8月22日現在）

山北地区内・外の個人・事業所・団体から、本年度もたくさんの賛助会費をいただきました。大変ありがとうございました。

この賛助会費は、各種スポーツ競技の振興やスポーツ少年団活動の支援などに活用させていただきます。

「山北地区をスポーツで元気に！」を目指す当協会の活動に今後とも特段のご理解、ご協力、ご支援をお願いします。

豪雨災害義援募金へのご協力のお願い

7月の豪雨災害により、西日本を中心に甚大な被害が出ています。被災された方々を支援するため、当協会では山北総合体育館に募金箱を設置し、義援金の募集を行うこととしました。

取扱期間
平成30年9月1日～10月31日

被災地におけるスポーツ活動が1日も早く再開できるよう援助を行いたいと考えております。義援募金についてご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

●会員となってお得＆健康になりましょう♪

会員特典

1. 各種教室やイベントに会員料金で参加！
2. 瀬波温泉のホテル・旅館（10施設）の日帰り入浴料割引
3. ぶどうスキー場のリフト１日券料金の一部割引
4. 健康づくりの疑問や不安に健康運動指導士がお応え！

～正会員数比較～

年　度	会員数	備　考
29年度	105 人	19人増！
30年度	124 人	

※平成30年8月20日現在

【 年会費 】

区　分	金　額
高校生以下	1,000円
一　　般	2,000円

かかるお金は**年会費**のみ！
無理な勧誘等は一切ありません！

お申し込み方法

◆入会申込書は山北総合体育館にあります。
必要事項をご記入の上、年会費を添えてお申し込みください。
※入会申込書は当協会のホームページからダウンロードできます⇒http://sanpoku-sports.com/
◆ご入会の申し込みは随時受け付けております。
詳しい内容は事務局までお問い合わせください。

前号Vol.10のP.3「スポーツ協会NEWS」の斎藤外志範さんインタビュー記事に一部誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。
誤：昭和２２年から村上市寒川在住　正：平成２０年から村上市寒川在住

＊ 編集後記 ＊

7月26日、ボルダリングのホールドを一つ一つ心をこめて丁寧に磨きました。
夏休みに多くの方に利用していただけてとっても嬉しいです！
頑張って掃除した甲斐がありました☆
これからもっと利用者が増えるのが楽しみです！

BY：ことちゃん

お問い合わせ先はこちら！

悠遊さんぽく
NPO法人 さんぽくスポーツ協会

住　所：〒959-3907
村上市府屋177-1（山北総合体育館内）
ＴＥＬ：**0254-77-2828**
ＦＡＸ：**0254-77-3996**
ＭＡＩＬ：sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

●掲載した事業内容等は予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。　●このたよりは平成30年8月に作成しました。

NPO法人 さんぽくスポーツ協会 だより

発行日 平成30年9月1日　Vol.11

5/12～13
バスケットボールカーニバル
in　山北大会

7/25 ノルディックウォーク
（馬下～桑川）

今年度から開設！
３Ｂ体操体験教室

7/1 夏の健康ウォーク
（胎内ブナ林）

もくじ

・副会長あいさつ……P１
・事業実施報告 ……P２
・健康ワンポイント講座 …… P２
・ことちゃん写日記 ……P２
・年間事業スケジュール……P３
・おすすめ大会紹介……P３
・賛助会費のお礼・報告……P４
・３０年度会員募集中……P４

新副会長
板垣　純一

ごあいさつ　「スポーツ・運動をして元気づくりを！」

猛暑が続いた夏も終わり、いよいよスポーツの秋を迎えます。当協会のＮＰＯ法人としての活動も２年目に入り、皆さんには常日頃のご理解・ご協力に感謝申し上げます。

今年度の役員改選により、副会長（競技部会長）を受けました。よろしくお願いします。

当協会では、二人の健康運動指導士を中心に、住民の皆さんの健康づくりをはじめ、スポーツ・運動による健康づくりを目指し活動しています。自分に合ったスポーツ・運動で、継続しながら楽しむ気持ちで取り組んでみましょう。子ども達のスポーツの育成支援には学校や関係機関との連携を大事にしながら進めていく考えです。

今後、皆さんからお気軽に意見・ご要望をお聞かせください。

山北の地で、健康づくり・元気づくり！

NPO法人さんぽくスポーツ協会　事業実施報告

当協会で開催した事業の様子を報告します！

6月17日（日）
町屋巡りとお城山散策

当日は快晴、最高の日和！きっと誰かの日頃の行いが良かったのでしょう。参加者は下は20代から上は70代まで幅広い年代、市内から12人でした。
ガイドの板垣泰男さんによる町屋やお城山の話を聞きながら城下町村上を散策しました！散策後には町屋で買い物や観光をする時間を設けました。

参加したMさんは「改めてガイド付きで散策してみると再発見、新発見があり楽しめた。一緒に参加したメンバーとお茶タイムもとても楽しい時間でした。」と満足そうに話していました。今後も楽しい企画を考えていきますので、ぜひご期待ください♪

7月28日（土）
月山登山、登頂ならず…

台風の影響が心配される中、バスで出発。だんだん雲行きが…参加者19人の願いは届かず、悪天候のため9合目までで断念し、下山しました。
しかし、下山中には天気が良くなり鳥海山や湿原を見ることができました！！
来年度は、またリベンジしたいと考えています。
ぜひ参加ください！！

←当日の状況…(；～；)

健康ワンポイント講座

ウォーキングをするのは
食前？食後？どっちがいいの？！

健康維持のために手軽にできる運動と言えばウォーキング！有酸素運動でもあるウォーキングは体が温まり、じんわりと汗をかくことで体の調子を整えてくれます。ではウォーキングは食前・食後どちらがいいのでしょう？実は若干効果が異なるんです。
お盆に美味しいものを食べすぎたそこのあなた！自分に合った時間帯を見つけて無理なくカラダを動かしましょう。

① 体脂肪が気になる方
・・・食前のウォーキングがオススメ！
⇒蓄積した体脂肪がウォーキングのエネルギーとして使われるからです。減量したい方は食前ですよ！！

② 血糖値が気になる方
・・・食後のウォーキングがオススメ！
⇒摂取した栄養が血液中にあるため、まずは血液中のエネルギーが使われるからです。スタイルを維持したい方、食後に歩くと良いでしょう。

[森永製菓のかんたん、わかる、プロテインの教科書より参照]

まずは、山北総合体育館の新しくなった２階走路（１周182m）でウォーキングを始めましょう♪夕日の眺めも絶景です！！！

走路使用料：100円（市内大人）
150円（市外大人）
※市内学生、65才以上は無料！
（事前に手続きが必要です）

新コーナー！
ことちゃん写日記

6月から事務室内で取り組んでいる気持ちチェックシート☆
出勤したら自分のマスにその日の気分のシールを貼ります。写真は7月の結果です。職員同士で気遣い合おうという発案で取り組んでいます♪
だいぶ暑さは落ち着いてきましたが、負けず頑張りましょう！！

●シールの見かた
ピンク…絶好調！　オレンジ…まあまあ
グリーン…少し悪い　ブラック…バッドコンディション！

平成３０年度当協会の生涯スポーツ事業スケジュール

今年度も楽しいイベント・教室が満載です。気になるプログラムを早めにチェック！

	事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
通年教室	笑って笑って健康教室	フリー	第1・3水曜日	14:00～15:00	会員 300円 非会員 400円 ★	山北総合体育館
	健康太極拳	フリー	第2・4金曜日	14:00～15:30	会員 400円 非会員 500円 ★	ゆり花会館
	3B体操教室	フリー	第2・4木曜日	19:00～20:30	会員 400円 非会員 500円 ★	山北総合体育館
健康	健康ウォーク	フリー	4月22日・7月1日（終了） 10月28日（日）	8:30～14:30	会員 500円 非会員 800円	鰈山清水～高根
	櫛形山に登ろう！	一般	9月30日（日）	6:30～15:30	会員 700円 非会員1,000円	櫛形山
	出張 ボッチャ教室	開催集落・近隣住民	9月～11月 火曜日	14:00～15:00 19:00～20:00	会員 200円 非会員 300円 ★	地区内集落センター
	ノルディックウォーク	一般	10月 火曜日 4回	13:30～14:30	会員 300円 非会員 400円 ★	山北多目的グラウンド
	ジョグラン	一般	9月 水曜日 4回	18:30～19:30	会員 300円 非会員 400円 ★	山北多目的グラウンド
子ども向け	キッズパーク	2才以上の未就学児	6月・7月（終了） 10月・1月・3月	9:30～11:00	300円 ★	山北総合体育館
	丸1日あそびの森	小学生	5月28日・8月23日（終了） 11月17日・2月9日	8:30～16:00	内容により変動	内容により変動
大会・その他	第28回さんぽく ※1 ビーチボール大会	小学5年生以上	10月8日（月） 体育の日	8:30～	1チーム 2,000円	山北総合体育館
	第1回悠遊さんぽくボッチャ大会 ※2	小学生以上	11月18日（日）	8:30～	1チーム 1,000円	山北総合体育館
	出前講座	地域団体（5人以上）	通年	依頼団体による	2，000円～ 時間により変動	依頼団体による

※スキー関連事業については後日お知らせします。

★ ・・・ １回分の教室参加費

楽しみながら参加できる大会をピックアップ！！

※1
第28回さんぽくビーチボール大会

入賞チームには豪華お楽しみ景品のプレゼントがあります。お友達や職場の仲間等を誘ってチームワークを深めましょう！楽しい大会です！ぜひみんなでご参加ください。

※2
第１回悠遊さんぽくボッチャ大会

ボッチャとはヨーロッパで生まれた障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目。目標球に赤・青６球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりし、いかに近づけるかを競います。
ボッチャ普及・推進のための、当協会で初めての試み！

白熱したプレーを繰り広げましょう！！