

平成から令和へと改元され、新しい時代の幕開けとなりました。私たち出て鯉サポーターも希望に満ちたスタートを切る年となりました。4月28日の「春の健康測定会」では「彩雲」が現れ、古来から良いことが起きる前触れと言われています。令和新時代を会員の総力で切り開きましょう。

## ☆☆☆ 3月25日(月)に緊急会員総会及び懇談会を開催しました ☆☆☆

会員総会には、20名の会員が参加し、新年度の事業計画などを協議・決定しました。新年度の転倒骨折予防事業の連絡担当責任者が次のように決まりました。

青沼教室:神津忠治、浅間教室:工藤あや子、臼田教室・浅科教室:菊池勉、野沢教室①・岸野教室:荻原泰昭、野沢教室②:土屋連子、中込教室:神津峰子、春日教室:太田紀子、望月教室:大井アツ子の各氏です。急な出・欠席等の情報は各担当責任者へ連絡して下さい。

介護予防B型事業は、佐久市への申請・承認を得た後に事業展開をいたします。現時点では6月18日から毎月第3火曜日の午後1時30分からシルバーサロン(中込地域)と6月20日から毎月第3木曜日の午後1時30分からアクネス佐久平(佐久平・浅間地域)を予定しています。

☆年会費を2,000円徴収することに決定しました。未納の方は、研修会等で参加された際にご負担いただくか、次の口座(八十二銀行岩村田支店、普通口座、口座番号913644、口座名義人「出て鯉サポーター事務局長神津忠治」)宛にお振込みいただきますようお願いいたします。

なお、NPO法人佐久平総合リハビリセンターへは団体会員として会で会費を納入します。



工藤代表あいさつ



懇親会の一場面

出て鯉サポーターとNPO法人佐久平総合リハの先生方で懇親会を開催し、23名の参加をいただきました。新たな年度への出発式に当たる懇談で、楽しく、有意義な時間を過ごしました。

## ☆☆☆ 大きなイベントへのご参加のお願い ☆☆☆

### ☆ 5月14日(火) 13:00集合、佐久平交流センター(佐久平駅蓼科口近く)

お達者応援団育成塾 基礎講座全体研修が開催されます。大勢の参加をお願いします。

### ☆ 5月25日(土) 9:20集合、佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」(南パラダ)

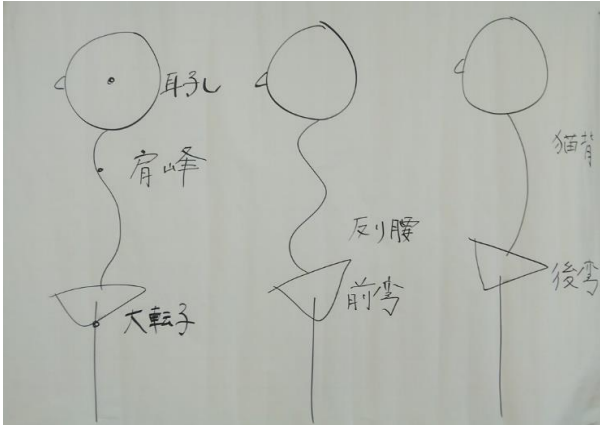
昨年同様、花と緑と動物ふれあいフェスタ2019に参加します。12:20～中村崇先生の公開健康講座で出て鯉サポーターが健康長寿体操の指導やプレゼントの配達などを行います。飲み物の配布等準備の都合上、出席できる方は事務局の神津忠治までご一報ください。

### ☆ 6月6日(木) 13:00集合、市民創錬センター

第1回目のお達者応援団レベルアップ講座が開催されます。今年の新会員は全員が参加し、スキルアップに励みましょう。参加できる方は担当の松永俊子会員(090-1460-8145)へ連絡を！

### ☆☆☆ 研修会を開催しました ☆☆☆

平成30年度最後の研修会を3月27日に、新年度の研修会を4月25日に開催しました。3月27日は、梅香先生のピラティス教室です。先ず自分の姿勢をチェック(耳・肩・腰が一直線)。続いて、寝た姿で胸式呼吸。そして両膝を90°に挙げ、上体を起こしながら両腕を上下に100回振る。これが「ハンドレッド」と言われる基本動作。等々。詳しくはピラティス教室で！



男性は猫背、女性は反り腰になりやすい

研修風景

また、本年度最初の研修を4月25日に開催しました。内容はサニタスの春のイベントへの協力、レベルアップ講座への協力、転倒骨折予防事業の留意事項、B型事業への確認等でした。

### ☆☆☆ サニタス春の健康測定会に参加しました ☆☆☆

4月28日に市民創錬センターでサニタス春の健康測定会が開催され、12名の会員が参加しました。前半は柳澤クリニック分院の相沢充院長の「役に立つ体のお手入れ方法」の講演と、中村崇先生の「笑って治そう！フレイル予防」の講演がありました。その後、出て鯉サポーターが健康長寿体操を指導し、体の測定会を開始しました。参加者はスタッフを含めて170名の参加でした。



### ☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

- 5月21日(火) 13:30集合、出て鯉サポ研修会。佐久市シルバーサロン。全員参加を！
- 5月転倒骨折予防事業教室一覧(急な出・欠席の連絡は前述の担当者までご一報を！)

日	集合時間	教室名	会場	日	集合時間	教室名	会場
8	9:00	野沢①	野沢会館多目的ホール	15	13:00	中込	佐久市シルバーサロン
8	13:00	浅間	市民交流センター音楽室	16	9:00	野沢②	野沢会館多目的ホール
13	9:30	春日	春日交流センター	20	13:00	白田	あいとびあ白田
13・27	12:30	青沼	十日町公会場	21	9:30	浅科	浅科穂のかホール
15	9:30	望月	望月総合支援センター	22	9:00	岸野	シルバーランド岸野