



ラムーヴ × イ ト

ラムーヴ
仲間通信

創刊号

平成20年5月1日

◆ 創刊に寄せて ◆

健康体操ラムーヴ発足から7年がたちました。2005年6月、国立代々木体育館でのラムーヴ5周年フェスタ、毎年の日本体操祭参加、そして今年の静岡ブロック・千葉ブロックフェスタ、新潟ブロック発表会と各地で大活躍です。こうしたイベントの紹介、活動状況、教室風景等を皆様にお伝え致したく、ここに広報誌を発行する事になりました。又、皆様の健康作りに役立つ情報なども発信していきたいと思います。

どうぞご期待下さい。

代表 北村 裕子



新しい手具「わ・メイト」

ブルーメイトを輪にする事により、「握る」動作だけではなく、「引っ張る」「かける」動作も行いう事が出来ます。わ・メイトのもっとも効果的な使い方は、ブルーメイトと繋げて行う「開脚運動」です。又、二重にしたわ・メイトを掌にかけて引っ張る事により、握って行う時とは違う筋肉を使うことが出来、又ツボの刺激をする事も出来るのです。

わ・メイトが出来た事により実技の幅が広がりました。わ・メイトでより楽しく、身体の為になる運動を一緒に行いましょう!!



19年度

ラムーヴ各地区の

東京

文京区体操クラブ等交流会

活動報告

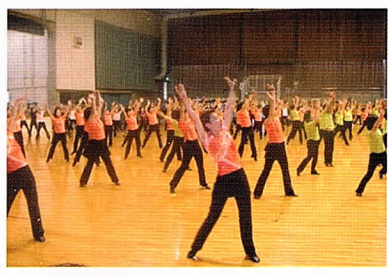
静岡

静岡のつどい

5月6日、藤枝市民体育館にて行われました。参加生徒数は500名を超えました。当日はあいにくの雨模様でしたが、元気のいいラムーヴの生徒さんがうちわ、プラカードを抱えてにこやかに迎えてくださいました。前半は皆で体操、挑戦実技にも大勢の生徒さんが参加されていました。後半は、各先生のチーム別による実技発表。どこも個性溢れる衣装や演出で、楽しく見ごたえがありました。また、昨年のWAHAHA本舗企画の「ビートルズで日舞」で準優勝の再現もあり感動でした。小さなお子さんから、80歳代の元気な方まで皆が「わきあい愛」という雰囲気でした。

■参加生徒さんの感想■

私は上手にできませんが一生懸命やりました。皆と気分良く出来る事が、生きる幸福に繋がります。1年に1回こうした機会があれば、他の教室との出会い、ふれあいが生まれ、良いと思いました。



こんにちは教室訪問!!

広島

寺ちゃん教室

世界遺産「宮島」を眺めながら、50代～80代と幅広い年齢層の生徒さんと体操をし、とても喜ばれています。教室で盛り上がるのは馴染みの童謡を歌いながらの手遊びです。年齢を問わず皆楽しげに取り組めます。「わ・メイト」を使った開脚も人気で「えっ、何でこんなに脚が開くの?信じられない!!」なんてまたまた笑いが弾けます。一人暮らしの方は「笑いたい」と通われています。運動経験の無い生徒さん、一人暮らしの生徒さんには特に心配りを忘れないようにしています。東京とはまた違う、地域に根付いた色々な慣習の中で、種々な事を学びながら、「笑って汗かいて」を目標に頑張っています。

美味しいものがたくさんある「広島」方言はおもしろうけえ、是非一度遊びに来てみんないね。待っとるけんね!!

剣玉生産NO1の廿日市市在住の寺川でした。

12月2日の日曜日、文京スポーツセンターにて行われました。参加:指導士8名、生徒55名
毎年恒例の行事で、生徒さんはリラックスした雰囲気の中で参加されていました。生徒さんだけによる「ボール」度の高い素晴らしい実技でした。おそろいの赤いTシャツ若々しく華やかでした。指導士によるステップ「情熱・UN AL」コントラストも鮮やかな衣装で行いました。

■生徒さんの感想■

順番待ちで緊張がピークの時に、先生に「緊張してる?」と聞きましたが、本当は超超緊張してました。発表はあっという間でとても充実した時間だったと思います。私には、適度の緊張感が

多摩

小峰教室の紹介

とても大事な二つの教室を紹介します。

- ◆刺激を与えてくれる唯一の男性が一人いる教室です。いつまでも健康でありたいと目標に向かって頑張っている人ばかりです。ふと気がつくと、腰痛、肩こり、便秘等が治っていたりします。教室に足を運ぶことで、大勢の方とも会える事が出来ます。皆笑顔で、楽しく会話をし
- ◆年齢に関係なく輝いている人達、特別養護老人ホームを楽しみに待っていてくれる事が、とても嬉しく感じ、いく為にも、私自身も健康維持をして、更に頑張っ

～全国の体操教室をリレーで紹介します～



10
ふ
ム
ま
し
て
ウ
勢
で
者
き
と
び
パ
フ
ま
し
す。

神奈川

川崎チャリティーのつどい

9月16日(日)川崎市国際交流センターに於いてチャリティーのつどいが行われました。体操、演劇、ものまねショーなど盛りだくさんの内容でした。

30代で視力を失い、今現在70歳にして体操を教え続けていらっしゃる田中美保先生に、昔からの友人知人や体操仲間が続々と駆けつけていました。ラムーヴも協力する気持ちで参加、有志指導士が、「ブルーメイトマタドール」神奈川ブロックが「ボール大和」と練習を重ねた実技を披露しました。招待されたお客様には、目や耳など不自由な方が多くいらっしゃいましたが、私達の演技や思いが伝わっていくのですね。皆さん喜んでくれました。この様なチャリティーを通じて、人との交流の大切さ、健康で働ける事の有り難さをしみじみ感じ、参加できて良かったと思いました。チャリティーで集まった募金は日本網膜色素変性症協会に贈られました。ラムーヴからも募金をさせて頂きました。



新潟

新潟ブロックのつどい

7月14日(土)新潟市万代市民会館に於いて「第6回健康体操ラムーヴ・新潟ブロック・チューリップ2001発表会」を開催致しました。

台風接近の予報の中、大きな天気の流れも無く、客席もほぼ満席になりました。オープニング「Explosive」から始まり全14曲の披露。客席から大きな拍手を頂き無事終了。とりあずホッと一息。回を重ねた今年は、「よりラムーヴをアピールしたい」をコンセプトに動きを交えた各手具の使い方、効果、効用を紹介し、客席からは「うんうん」「おう!」という声もあがり喜んでいただけたようで、少しずつラムーヴの輪が広がるといいなあと感じました。



■生徒さんの感想■

私の発表会は衣装作りから始まります。曲のイメージに合わせ、皆の喜ぶ顔を励みに一枚一枚…。そして本番当日は何とも言いようの無い心理状態。これぞ日常の主婦生活では絶対に味わえない気分。ライトを浴びて夢中で踊る。フィナーレ「ありがとう」では緊張もほぐれ心の中に色々なありがとうが溢れました。



■生徒さんの感想■

タに参加する前はとても緊張して、失敗するのではと心配していましたが、他の教室の生徒さんからも温かい応援を頂き、嬉しかったので、気持ちよく楽しい時間を過ごせました。

フリフリグッパ体操!!

◎ 能の活性化に効果抜群 ◎

3分間でダイエットとボケ防止、夢の体操・フリフリグッパの紹介です。筑波大学の征矢助教が考案、テレビでも紹介され、各地に(アメリカにも)広まっています。腰を左右に振りながら、腕を開いたり(手はグー)閉じたり(手はパーで拍手)します。頭を動かさないのがポイントです。3分間で脳(前頭葉と海馬)の血流促進、10分間で更に活発になります。実践するグループの医療費は、同年代平均の25%とのデータもあります。記憶力と筋力アップにダイエット効果も加わり嬉しい体操です。ラムーヴの実技にも取り入れていますので、先生とご一緒に楽しくやってみて下さいね。

★足踏みによる上下運動が、脚の骨を適度に刺激し、腰のフリフリで大腿骨と背骨を刺激します。
また、両手の動きで肩甲骨回りを刺激することが出来ます。



千葉

千葉のつどい

25日(木)我孫子市けやきプラザ・あいホールに於いて「健康体操ラムーヴ・フェスタ in CHIBA」を開催致しました。今回は、ラムーヴ設立以来初めブロックの集いとなります。ラムーヴ一番の大所帯でもあり、嬉しい事に大

方に参加頂き、とにかく「楽しい集いにしたい!」という全員の思い。当日は体操日和の秋晴れ、会場は300名近い生徒さんや関係者、熱気ムンムン。生徒さん達はちょっと緊張感を持ちながらも生き生きと楽しんでいるように見えました。指導士の演技発表では、声援が飛び交い、熱気の拍手もいっぱいでした。最後に指導士達の「あつ!」と驚かすパフォーマンスがあり会場が大いに沸きあがりました。

ラムーヴ体操教室補償制度

- ラムさん 「ラムーヴ体操教室補償制度」って知ってる？
- ウウさん 掛け金が月々140円で万一の怪我に備える保険でしょ。
- ラムさん そう、コーヒー1杯分にもならない保険料なのよ。
- ウウさん これでお守り代わりになるし、安心を月々140円で買うってことね。
- ラムさん 体操している時も、お教室の往復途中までも補償してくれるのよ。
- ウウさん 怪我なんてしないと思っても、加齢と共に怪我を起こしやすくなるし、いつ何が起ころかわからないわね。
- ラムさん 保険に入って、安心して体操しましょうね。

▼こんな場合に保険が適用されます▼

- 例1 体操中、足を滑らせて倒れて腕、左肩強打……………支給金額 ￥26,250
- 例2 体操中、座って捻りのポーズの際、右腕に痛み、捻挫……………支給金額 ￥71,250
- 例3 会場に向かう為信号待ちで、後ろから車に追突された……………支給金額 ￥132,000
- 例4 体操が終わりテーブルを移動中、テーブルが足に倒れて骨折……………支給金額 ￥142,500

⚡ AEDを知っていますか？

AED「自動体外式除細動器」を知っていますか。最近ではテレビでも取り上げられ、駅や体育館などにも設置されています。

◆除細動とは、重症不整脈に対して、心臓に電気ショックを与えてリズムを回復させる為に行うもの。

◆AEDとは、心電図を解析して、除細動が必要な不整脈を判断する装置を内蔵した医療機器。

そういう場面に遭遇した場合…119番通報後、救急車が到着するまでの間、心臓マッサージ(胸骨圧迫)とAED使用により生存率が高くなると報告されています。AEDの使用法は音声で誰にでも使えるようになっています。

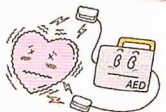
ラムーヴの指導士はこのAEDの使い方も含めた普通救命講習を受けています。いざという時の「心肺蘇生法」などの応急処置を学んでいます。

AEDの設置場所

AEDの設置場所は、空港、駅、イベント会場、スポーツ施設、デパート、ホテル、学校など、大勢の人が集まる施設などを中心に設置が進んでいます。



▲ボックスに入っており、扉を開けるとサイレンが鳴るものや、ボックスの上に緊急電話が設置されているものもあります。



😊 快人百面相の独り言

桜が満開となった三月末、暖かな陽気に誘われて、時々訪ねるグループホームの利用者さんと散歩に出かけました。日頃、車での移動が多いわたしにとって、のんびりと周りの景色を見ながら歩くのは久しぶりの事でした。桃、桜、菜の花、木蓮、れんぎょ等々…山間の田舎道や近くの家々の庭先は、華やかな色合いと芳香に包まれていました。母と同じ位の方と手を繋ぎ、昔の話に耳を傾けながらゆっくりと歩きました。「今日は散歩が出来て嬉しいよ」と言うニコニコ顔に、中々会いにいけない遠い施設にいる母を思い出して、私の方こそ心洗われました。日頃の親不孝を心で詫言ながら、恩を別の誰かに送る「恩送り」をさせていただく事で、母にも繋がっているのではと思った春の日となりました。



編集後記

生徒向け「ラムーヴメイト」創刊号がやっと発行になりました。ラムーヴ会員全ての方に、ラムーヴ活動の案内や報告、また皆さんの交流の場になればと思っております。これから取り上げてほしい内容や、質問等ありましたら、担当指導士を通じて頂ければありがたいです。体操するのに良い季節がやってきました。皆さん、良い汗をかきましょう！