

ラムーヴ 仲間 の 広 場

指導士も勉強中 ～講習会編～

ラムーヴでは、毎月1回、指導士研修会が開催されます。

通常はラムーヴ実技の勉強会なのですが、年に数回、ラムーヴ実技以外の研修を行います。22年度は、救命講習とラジオ体操講習でした。



◀“胸骨圧迫”の実習中の光景。
思った以上に力とスピードが
必要な処置に“額に汗”です。



2月の指導士研修会は『ラジオ体操講習会』でした。
あの懐かしの(注:今でも毎日放送中!)メロディーが流れると日本国民の誰もが動けるのではないか…と言われる、あのラジオ体操です。今回、TVでおなじみの多胡肇先生とアシスタントの有賀暁子さんをお招きしました。
指導士向けの講習ということで、正しい動きかたはもちろんのこと、動きの目的・使用する筋肉についてなどの説明もあり、とても勉強になりました。

ラムーヴ指導士一同、常に知識の吸収と習得を心がけていきたいと思っています。

12月は、『救命講習会』が実施されました。

応急手当の重要性の説明からはじまり、心肺蘇生法、AEDの使用法など実習を含んだ、たっぷりと実りある3時間でした。

『いざというときに目の前の命を救えるのは、救命処置をためらわずに実施する勇気です。』講師のかたの最後の言葉が今でも心に残ります。まさかの事態に備える準備! 指導士として身が引き締まる思いでした。

快人百面相の独り言

皆さん「うさぎとカメ」のお話や歌は知っていますよね。カメと聞くと「遅い」「ゆっくり」「のろのろ」とスローなイメージですが、結構歩くのが速いんですよ!!

我が家では7歳と4歳のクサガメを飼っていますが、何度見失ったことか…。クサガメの臭い匂いって何処から出ているか知っていますか?4本の足の付け根から出ているんですよ!これは、外敵から身を守るために出すもので飼育しているとなくなります。大きさですが、メスの方がオスより大きくなり 30cmを超える大きさになる事もある様です。成長するとオスは黄緑色の模様が消失し目も含めて全身真っ黒になり見分けができるようになります。

ちょっと臭くてグロテスクなカメちゃんですが、人の手から餌をもらいたがり、頭を撫でると目を細めてとっても可愛いんですよ!! いつもその仕草に癒されている私です。

皆さんも、涼しさと癒しを求めてカメを飼ってみては如何でしょうか!? しかし、カメの寿命は20年～30年と長生きですからご注意を!!

編集後記

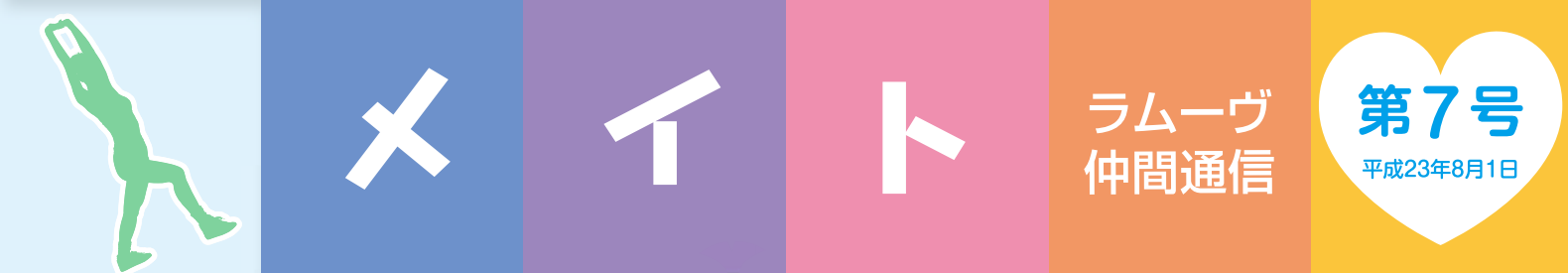
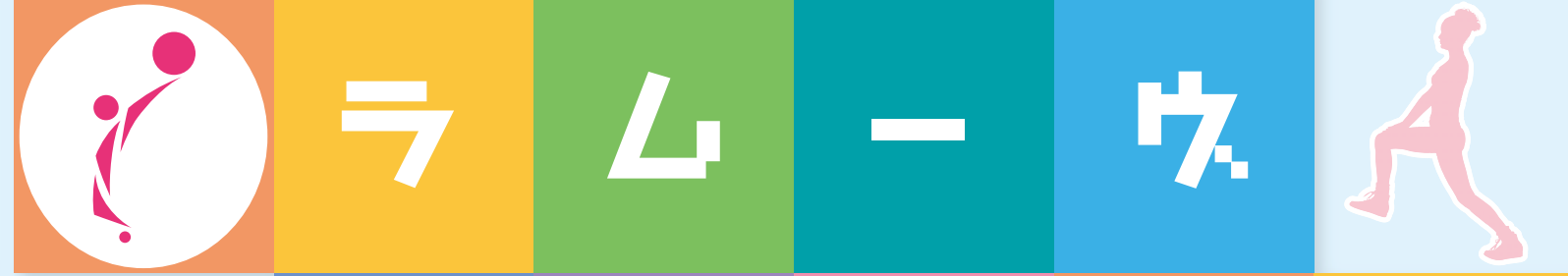
暑さと節電との戦いとなっている夏です。

エアコンの効かない教室のなかで、汗びっしょりになって体操をする皆さんが目に見えます。当たり前と思っていた生活を見直したり、元気に笑って過ごせる毎日に感謝したり、そんな機会が多い今年ですね。ラムーヴメイト7号では、ラムーヴの体操を楽しむ子供たち“ラムーヴキッズ”を特集しました。世代を超えて楽しめる健康体操ラムーヴです。届いた写真の可愛さに、編集時も頬が緩みっぱなしでした。これからも色々なラムーヴをお届けしていきます。どうぞお楽しみ下さい。

本部：
〒174-0064 東京都板橋区中台3-27-C-810
健康体操ラムーヴ・北村 裕子

ホームページ

[http:// lmove-taisou.com](http://lmove-taisou.com)



ラムーヴ
仲間通信

第7号

平成23年8月1日



20年来のおつきあい!
「気楽に楽しくマイペース」を合言葉に
いつも明るく笑いがいっぱいの
ちょっとシャイな仲間です。

神奈川・菅沼教室



お米・お酒も美味しく日本一の
巨木(將軍杉)がある風光明媚な三川で、
身体と心のリフレッシュ。
「さあ～週間仕事に家事にハッスルするよ!!
私達三川しゃ(人)です。

新潟・片桐教室



生徒さんからいつも最高の笑顔と
たくさんの元気を頂いている、
「健康第一」が目標の教室です。

多摩・小峰教室

「日本体操祭参加決定!!」

2011年日本体操祭が11月19日(土)・20日(日)に行われます。
昨年は指導士のみ参加でしたが、今年は賑やかに生徒さん達と一緒に舞台。
例年より大勢の生徒さん達が参加される事になり、嬉しい悲鳴となりました。
今までにない2つのグループに分かれての参加となります。
健康で動ける事への感謝を込めて…本番に向けて頑張りましょう。
体操祭実行委員長・大西

23年度

ラムーヴ各地区の

活動報告

ラムーヴ キッズ

▶ 親子教室・ママと一緒に発表会



金曜の夜の教室です。

お母さんと一緒に来て、自分たちが興味のあるものに参加して楽しんでます。親が疲れていても、子供たちが張り切って来てくれる事もあります。体操の後のお茶&お菓子タイムも幸せなひとときです。発表会には、一緒に参加しました。

静岡・増田教室



指導士のお孫さんと生徒さんのお子さんです。発表会や夏祭りのイベントに参加しました。かわいらしい衣装でラムーヴの実技を披露してくれました。たった数回の練習で、しっかり覚えてしまします。お母さんたちが楽しくレッスンしているのを小さいころから見ていた成果ですね。

静岡・池谷多幾江教室



▲ 親子三代・ななみちゃん三歳

◀ ママと同じポーズで頑張るわ!!

毎週火曜の午前中、多摩・野辺教室にママと一緒に通ってくる、ななみちゃん。指導士八巻先生のお孫さんです。ママのあゆみさんは当然、八巻先生の娘さん。もしかしたらラムーヴ初?!親子三代ラムーヴ会員なんです。いつもおやつ、飲み物、おもちゃ持参でママと一緒にやってきますが、音楽が鳴れば大張りきり! ボールもメイトもステップも、あっというまに覚えて教室の真ん中で真剣にばあばの指導を皆と一緒に受けています。教室が終われば、全員とハイタッチでバイバイ。野辺教室のアイドルです。もしかしたら、ママのあゆみさんと一緒に、親子三代ラムーヴ指導士も夢じゃないかも!!

多摩・八巻教室

こんにちは教室訪問 [静岡☆浜岡教室]

浜岡(今は御前崎市)は、御前崎より西へ遠州灘海岸から、北は牧ノ原台地を含む穏やかな土地です。

浜岡原発の他に浜岡砂丘、ウィンドサーフィンの白羽海岸などがあり、お茶や苺、メロンなどが採れます。

教室は始めてからもう29年になります。ここ2、3年でメンバーが急に増え充実してきました。現在50代から80代のメンバー25人で活動しています。女性だけの気楽さで、『楽しく永く』をモットーに、マイペースで続けています。レッスンも楽しく、ボールが転がっては笑い、間違えては笑い、程良い腹筋運動が絶えません。いつも陽だまりのように暖かで、身も心も明るくなります。

年に3、4回の昼食会が一番の楽しみ! 料理はもちろん、イベント担当者の突飛なゲームに笑い転げます。罰ゲームでミニのセーラー服を着た人も…。初キスの年を告白した人も…。女学生に戻ったような顔でおしゃべりに興じます。教室からの帰り道、遥かに遠州灘が見えます。心も身体も軽くなって、あの水平線まで飛んで行けるように思えるのです。



静岡ブロック・岡本百合子

輝き人 千葉・田中光子さん

もうすぐ古稀の田中さんは、とにかく働き者。御主人と金属部品加工の仕事をし、あい間に家事、集金、配達、銀行回りとしっとしている時はありません。特に今は被災地東北で部品が不足の為、朝5時から機械を動かしています。そんなに忙しい時でも教室の日は、御主人が「体操に行く時間だよ」と送り出してくれるそうです。

田中さんは「体操すると気持ちも身体もすっきりします。25年続けて、いい仲間は居るし、体操祭や発表会と色々経験出来て、カラオケ大会のドレスを着ても『体操をしているから姿勢がいいね』と皆に褒められます。」と笑います。

男の子4人を育てあげた肝っ玉母ちゃんでもあります。育ち盛りの頃は、毎日ご飯を一升炊き、大鍋一杯のおかずを作り、集りでは世話係か幹事役です。こんな田中さんも、二度の大病と手術で、今も通院していますが、「大変な事はいっぱいあったけど、クヨクヨしたって何も変わらない。孫も居て仕事も体操もカラオケも出来て、今が一番幸せ。」といつも前向きに輝いています。

千葉ブロック・元石洋子



東京ブロックの指導士紹介



東京ブロックには、ラムーヴで一番背の高い先生と低い先生がいます。その身長差は約30センチもあります。背の高さで言えば、高い先生二番・三番もいます。皆さんとても個性的な先生ばかりです。発表の時は、その身長差を利用して楽しい動きをお見せしたりしています。