Vol.16
令和元年 5月
新年度スタート号

あすぽ通信

一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・

【新年度のごあいさつ】

一般社団法人あすぽは総合型地域スポーツクラブです。総合型地域スポーツクラブとは、子供から高齢者まで世代を超え様々な種類のスポーツを、身近な地域で親しむことのできるクラブです。ぜひ、私達のクラブを、健康づくりや仲間づくりなど、皆さんのいきいきとした生活に役立てていただきたいと願っています。

さて、年号が変わり、令和の時代が幕開けしました。あすぽが担う地域における役割をしっかりと果たせるよう、多様な活動を展開していきたいと思います。初心を胸に、新たな時代を一歩ずつ歩んで参りますので、これからも応援よろしくお願い致します。

一般社団法人あすぽ　代表理事　瀬戸穂波

今号の内容

・代表あいさつ
・令和元年度スタート
・あすぽの仲間たち
・事業&講師の紹介
・会員さんの声より
・きょろ先生の健康 FOOD
・あすぽからのお知らせ
・編集後記

一般社団法人あすぽは「子どもが元気な地域にしたい。そのために、まずは大人が元気になろう」という思いで活動しています。令和元年度も宜しくお願い致します。

☆大人事業:朝の託児付きエクササイズ「チャージ！」がレッスン構成リニューアル。「エナジーGO」（みなみ会場）ほか、新タイトルあり。さらに、夏に向けて体を引き締める企画準備中です♪お楽しみに。

☆子ども事業:「ホリデージム」は 6 月、「ファイトキッズ」は5月まで体験キャンペーン。1回 500 円（ファイトキッズ2回目以降は 800 円）で何度でも参加OK！

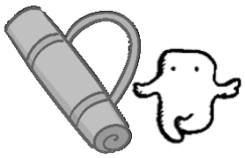
☆親子事業:「はぴのび親子体操」は新しいお友達募集中。ぜひ遊びに来てください。2～4才児対象の「じゃんぷキッズ」、今年度は 5 月 14 日開講。

～どの事業も詳しくはHPに掲載～

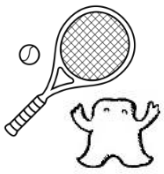
あすぽの ＊仲間たち＊

ほぼ実話!⑤「ともちゃん」編

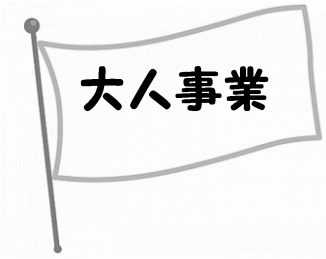
イラスト by かめ先生



あすぽの事業＆講師のご紹介



大人事業・親子事業・子ども事業まで、あすぽの事業と講師が勢揃い！
普段のレッスンでは見えない、講師の一面もご紹介します♪



託児付き朝のエクササイズ「チャージ！」
山北会場:山北町健康福祉センター
みなみ会場:南足柄市中部公民館、狩野公民館
日時　平日午前中
対象　18 才以上•託児あり（事前申込み）
パスポート／チケット／親子会員あり

❖氏名／「担当レッスン」
（会場・時間）
①おやつと言えば？
②令和になり挑戦
したいこと

❖増田智子
「スッキリンパ」
（山北・月A）

①ナッツ類＆カカオ
多めのチョコ
②My スタジオ＆
My 施術ルームを持ちたい！
子ども達の姿勢改善・身長
アプローチをしたい

❖石田常子
「リフレッシュ
ダンベル」
（山北・月B）

①牛乳たっぷりの
カフェラテ＆ミックスナッツ
②毎日１キロ走る

❖望月洋子
「リフレッシュ
ダンベル」
（山北・月B）

①ザラメの煎餅
②バイクの免許を
取りたい

❖佐宗かおり
「美しい体操」
（山北・火A）

①セブンのカフェラテ
とビターチョコ
②整理整頓し、家の中
を住みやすくしたい

❖天野智美
「DO！ヨガ」
（山北・火B）

①チョコレート
②人の役に立つこと

❖赤松麻紀
「癒しのヨガ」
（不定期）

①黒糖アーモンド
②ウクレレ♪
みんなで楽しみたい

❖小池美穂子
「代謝アップエアロ」
（山北・木A）

①フルーツ
（足柄上郡に越して
きて、柑橘類の美味
しさと安さに感動）
②カメラ。そろそろ
コンテストに挑戦したい。

❖畑山聖子
「エナジーGO」
（みなみ・火B）

①チョコレート
（スイッチが入った
感じで元気になる）
②皆さんと健康で
楽しく体を動かしたい

❖渡邉祐子
「ゆるりヨガ」
（みなみ・金B）

①カカオの濃い
チョコレート
②カードコーチング

「夜筋!!～明日の為の筋トレ
＆ストレッチ～」
会場　山北町健康福祉センター
日時　火曜 19:30～20:30
（月2回程度）
対象　大人、子ども

❖松井美恵子
「のびやかYOGA」
（みなみ・木B）

①チョコレート
（冷凍庫に常備）
②令和時代に子どもが
成人すると思うので、
手が離れる時まで
子どもとの思い出を
たくさん作りたい。

❖KAZUMI(武藤一美)
「シェイプ 30」
（山北・水B）
「スロトレ燃焼」
（みなみ・金A）

①チョコレート系
（中でもルマンド）
②2020 年に向けて
英会話。オーストラ
リアの方々と話したい。

❖ささきともみ
「しなやか筋トレ」
（山北／みなみ・木A）
「夜筋!!～明日の為の
筋トレ＆ストレッチ」

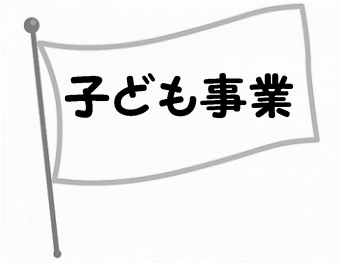
①チョコレート
②仕事と学校の役員（中学と高
校）を通して、沢山の人と交流
を深めたい

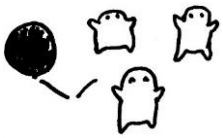
「はぴのび親子体操」
会場　中部公民館
日時　火曜 9:30～10:30
　　（月 2 回）
対象　歩けるお子さんと保護者

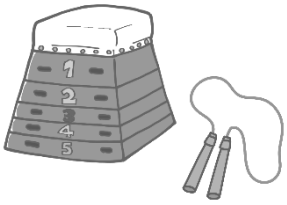
❖高橋秀子
「はぴのび親子体操」
（みなみ・火A）
①チョコレート
②体感を強くするために
　正しい姿勢を保つ。
　そして皆さんにも伝え
　ていきたい。

「じゃんぷキッズ」
会場　山北児童館
日時　火曜 10:00～11:00
　　（月1～2 回）
対象　2～3才児、3～4才児

❖亀田やす子
「じゃんぷキッズ」
①茎わかめ
②体脂肪率〇%（ヒミツ）
　にする







ジュニア水泳クラス
「マーリンスイミング」
会場　山北町健康福祉センター
　　さくらの湯
日時　月曜 18:00～19:00
対象　小3～中3（25m 以上泳げる子）

楽しくのばすスポーツひろば
「ホリデージム」
会場　山北町立川村小学校
日時　日曜日 10:00～11:00
　　（月1～2回）
対象　年長児～小6

幼児体操クラス「ファイトキッズ」
会場　山北児童館
日時　水曜　A14:55～15:55
　　B16:10～17:10
対象　年少、年中、年長児

❖藤原恭子（通称：きょろちゃん）
「ホリデージム」
「マーリンスイミング」
①自宅）
　甘酢漬けいろいろ※
　豆腐に黒蜜
　カッテージチーズとホエイ
　持ち歩き）
　ミントチョコ、龍角散ミルク味
②マラソン！42.195 ㎞

※裏面「きょろちゃんの健康 FOOD」
　で「甘酢漬け」の作り方紹介！

❖飯田満美子（通称：まみさん）
「ファイトキッズ」
「ホリデージム」
①とにかくお茶
（紅茶、ハーブティー等
　なんでもですが、特に
　コーヒー！）
②体のメンテナンス、神社・お寺巡り

【あすぽ協力講師の方々（不定期）】
～通常レッスンの代行やイベント、出張
　レッスンにご協力いただいています～
❖**阿部真澄**…ヨガ、フィットネス系ダンス
①焼き芋
②断捨離
❖**トモゾー**（渡邉智昭）…ヨガ
①そのときに食べたいもの
②令和ヨガ

（みなみチャージ託児風景）

あすぽのレッスンは、講師のほか協力スタッフ（有償ボランティア）によって成り立っています。レッスン中お子様を見守る「託児サポーター」や受付スタッフ…**自分もやってみたい**という方、大歓迎♪会場のあすぽスタッフにお気軽にお声がけ下さい。

＊あすぽ会場では、個性いっぱいの講師＆スタッフがお待ちしています＊
一緒に楽しく体を動かしましょう!

「一般社団法人あすぽ」は、総合型地域スポーツクラブとして、どなたでも参加しやすいレッスンを開催中。
各レッスンの詳細、開催日時等はホームページ「スケジュール」をご覧ください。
地域の催しや学校の保護者・子ども向け教室等、出張レッスンも承ります。お気軽にご相談ください。

会員さんの声より

朝のエクササイズ「チャージ！」では年度末に継続入会キャンペーンと、レッスンについてのアンケートを行っています。そこに寄せられる皆さんの声は、事業についての貴重なご意見であり、スタッフを元気づけてくれるありがたいメッセージでもあります。健康に自信が持てるようになる、仲間がいて楽しい…まさに、スポーツコミュニティの価値です。これからも、会員さんそれぞれに、いいことをもたらすクラブでありたいと思います（^ー^）

【チャージを続ける理由】

- 定期的に身体を動かしていることで康に自信が持てるから
- 健康について多くのことを知れてれしい。あすぽのおかげ。
- 健康のため
- 仲間が居るから

平成 31 年度「早めでラッキー抽選会」アンケートより一部抜粋

【おすすめポイント】

- 通いやすく、先生がみな親切に指導して下さること
- 若いママから高齢者迄参加できる企画
- 適度な運動量が良い
- いろいろなレッスンがあること
- 温かい雰囲気。難しすぎずわかりやすい先生のレッスン。
- 安心して託児をしてもらえるところ
- さまざまな年代の方がいるので、交流が楽しい・手軽な値段で気楽に通える

THANK YOU

★『あすぽっと』題字をデザインしてく下さったチャージ会員山本さん。刺し子のタペストリーを作って下さいました！

★紺生地に、ピンク色の「あすぽ」が鮮やか。ハートやいちごモチーフが可愛い。山北会場で飾らせていただきます。

♫ きょろちゃんの健康 FOOD♫

中面で紹介した、きょろちゃんの「甘酢漬け」レシピ公開！簡単で、体にいいこと間違いなし。

♡レバーの甘酢漬け♡

①レバーを5mm程度にスライス
②沸騰したお湯にレバーを火を止めてそのまま放置（しっとり仕上がるポイント！火の通り具合は、絞って赤い汁が出ず、中がピンク色という状態がベスト。）
③手が入れられるくらい冷めたら、取り出してお好みの甘酢に漬ける

♡甘酢のポイント:塩をきかせて味をしめる。千切りショウガ、粒コショウや粉山椒を加えても GOOD！

♡大根、セロリ等野菜はもちろん、砂肝やタンもおススメ。夏に向けて、さっぱりいけるたんぱく質＆鉄分摂取！

あすぽからのお知らせ

一般社団法人あすぽは皆様の会費を主な財源に活動をしています（toto スポーツ振興くじ助成金「クラブマネジャー設置事業」は昨年度で助成期間満了）。

レッスンや教室に参加する一般会員のほか、賛助会員もございます。ご協力いただける方（個人・団体・企業の方）随時募集。詳細はＨＰに掲載。お問い合わせ等もお待ちしています。

【編集後記】

中面の先生のインタビューで「おやつと言えば、チョコレート」という先生が多かったのに驚きました。カカオ成分高めがポイント。私は…早朝のめざましおやつにカフェオレ＆ナッツ！今もマグカップ片手に、ナッツをつまみながら、この文章を書いています。［りん］

発行元	一般社団法人あすぽ
連絡先	☎ 090-8013-5541 ✉asupo2009@yahoo.co.jp
WEB	https://asupo1.com facebook.com/asupo2009 「一般社団法人あすぽ」で検索

Check 新しくなったHP,Facebook もチェックしてね！

（画面イメージ）

●見てみよう！新ホームページ●

①インターネットで検索
https://asupo1.com
または「あすぽ　スポーツ」と入力

②トップ画面上のバーに注目
「スケジュール」など各事業毎月の予定をここでチェックできます

③Facebook,ブログもここから
あすぽのいろんな顔をご紹介する Facebook へのリンクもあり。