

新型コロナウイルスの影響で、活動自粛という形であすぽの今年度がスタート。活動休止期間中にあすぽとして何が出来るか模索をし、様々な挑戦を始めました。「メールでチャージ」の配信。オンラインレッスン開始。オンライン決済の導入。そして入念な対策をとり会場レッスンを徐々に再開…画面や会場で皆さんに会えたときは本当に嬉しかったです。これからも様々な挑戦を続ける「あすぽ」として動き続けていきます。是非あすぽで楽しい時間を過ごして下さい。(代表：瀬戸穂波)

今号の内容

- ・代表あいさつ
- ・あすぽのチャレンジ
- ・10周年特別企画
- ・やって良かったこんなこと
- ・きよろちゃん健康 FOOD
- ・編集後記

感染症対策しつつ
全事業活動中！

with コロナの今、
あすぽのチャレンジ

…困難もあつけど
くじけずやってきました

【大人事業】

●朝のエクササイズ「チャージ！」

4～6月は、メルマガ「メールでチャージ」を週1配信。さらにオンラインレッスンに挑戦！コロナで会えない中、少しでも皆さんと交流できたのはスタッフ一同嬉しかったです(*^_^*) オンラインレッスンは、以前から挑戦したいと思っていた方法。世界的にオンライン化が進む中あすぽもグイ〜っと進んでみました。先進事例として毎日新聞に掲載、東京都や他県職員の方からもお問合せをいただいたんですよ！



(↑オンラインレッスン画面)

●「夜筋!」～明日の為の筋トレ&ストレッチ～

オンラインレッスンを導入したことで、夜は特に、遠方の方も参加しやすくなりました。感染リスクがなく、移動時間をかけずに参加できるのも大きなメリット。参加者からは、よく眠れ、翌朝の目覚めがいいと好評です。Zoom操作に不安ある方は、遠慮なくご相談ください。

●新しい決済システム導入！(朝&夜チャージ)

非接触型の決済システムとして「PayPay」と、オンラインでのクレジットカード決済「RESERVA」を始めました。ご利用の方には便利だと好評です。(担当：あき)

【子ども事業】

●「ホリテージム」

7月から体育館での活動再開。テニス、アスレチック等内容を工夫しながら、楽しく汗をかいています。恒例の10秒10種サーキットトレーニングは運動効率が良く、自宅でもできるような力を入れています！
(アスレチックの様子→)



お子さんの園外・校外の
友達、多年齢の交友も
広がります♪
体験受付中！



●「ファイトキッズ」

6月下旬に再開してから、とび箱、鉄棒、マット、リレーやドッジボールなどやりたい種目がたくさんで、一時間があつという間。現在、レッスン場内での保護者の見学はできませんが、子ども達は自立・集中して取り組んでいます。Bクラス(16:10～)空きあり。体験歓迎！

●「マーリンスイミング」

基礎練習とリレーやインターバルの練習を交互に行い、毎レッスン1000m泳いでいます。最近では中学生が加わり、ますますスピードに乗って泳ぐメンバー！これからの寒い季節も、湿度を保った環境で体力&スキルUPが期待できます。(担当：まみ)

【親子事業】 ●「はびのび親子体操」

定員を設け、他世帯の親子との接触を減らして開催中。親子ペアで元気いっぱい動いています。ボール運動はマイボールを購入していただき、子ども達は自分専用がお気に入りの様子。新規体験・ご入会が増えています♪



●「じゃんぷキッズ」

9月の第二期から山北児童館で開始。開講後も体験希望を続々といただき、10月から2クラスに増設して実施しています。回を重ねるごとに成長する子ども達。ご好評をいただき、定員間近です。(担当：りん)

2020年はいくつもの予定を変更せざるを得ない「試される一年」のようですが、実は、あすぽにとって特別な年。2011年3月に設立したあすぽは（当時の名称：あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」）、今年度で**団体設立10周年!**こうした状況下でも、今できることを考えて、企画進行中!

●10周年特別企画のお知らせ●

ワークショップ開催しました!

「夏休み教室 ログマークを楽しもう!」

8月4日(火)、6日(木)山北町健康福祉センターで、ワークショップを開催しました。オリジナルTシャツのデザインや身近なログマークを題材に、込められた意味を探ったり教えてもらったりしながら、発想力や知的好奇心をシェアするワークショップです。主に小学生を対象に、夏休み企画として実施。あすぽOBの大学生や社会人のビデオメッセージを見たり、自分の家族のログマークを考えたり、「思い」を発信することについて楽しく考えました。

今後、10周年という記念の年に、皆さんの「思い」を募集します。記念に何か作ることができたらいいなと思っています。楽しみに。(ほな)



【予告】みなさんに大募集!

「教えて・あなたにとってのあすぽ」

あすぽは今年度で10周年。あすぽの各事業に参加されている会員の皆さん、関係スタッフの皆さん、これまでを振り返ってみていかがですか?

これまでのこと、これからのこと…皆さんの思いを聞かせてください。

→近日、応募用紙を各事業で配布!

皆さんが思うこと、1つでも2つでも、いやいやいくつでも、どんな表現でもいいんです。ぜひ教えてください。詳しくは別途お配りする応募用紙をご覧ください。



子育て中のママ達が山北町で始めたあすぽ。

当時2歳の子どもは12歳、
10歳はハタチになり、自分も
いろいろあったなあ…



🔪会員さん&スタッフに聞く!

●コロナ禍に、やって良かったこんなこと●

- ・【運動不足解消】縄跳び。夫とウォーキング。今でも縄跳びは午前中 300~400回は跳んでいます。万歩計 19,000 いった日もありました。(託児サポーターF)
- ・【高校生の息子が自炊】息子はオンライン授業で在宅なので、昼ごはんはレシピを渡し、できたら写メで送ってもらう…褒めて続けました♡(スタッフH)
- ・【草むしり】コロナがあっても、自然は生きていることを実感。雑草の生命力と自分の体力の真剣勝負でした。(スタッフS)
- ・【片付けでホロリ】納戸の片付けをし、引っ越してからそのままだった段ボールを開けると、懐かしの育児日記が!楽しく泣きながら読みました。(スタッフK)

↓子ども編↓

「自由に遊べた」「絵をたくさん描いた」「オンラインお茶会をしてお菓子を食べた」「郵便受けで交換日記をした」(ホリデージムの小学生より)

THANK YOU

左記のほかに「オンラインレッスンに挑戦」「オンライン飲み会が意外と楽しかった」「家の内装を変えた」「ギター三昧」等…皆さんいろいろ!



インストラクターきよろちゃんの
♪健康 FOOD♪

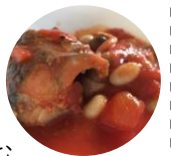
元気な体に♡良質な脂質「簡単サバトマト」

【分量(目安)】カットトマト水煮、ゆで大豆、サバ水煮缶=3:3:1

【作り方】

1. 材料をお鍋に入れ、5分程煮込む
2. お皿に盛ったら、オイル(中和脂肪酸のモノ)を5-15ccかけてコクを出すのがポイント!

味つけはお好みで塩コショウ、カレーパウダー、ハーブソルトなど。トマトを豆乳でアレンジ可。
~活動的なあすぽ会員さんにぜひ!
お魚など良質な脂質はエネルギー効率が良いので、高カロリーでも家事などで身体を動かすと消費されていきます。習慣になれば、疲れにくく「もうひと仕事やろう!」って気になりますよ!~



一般社団法人あすぽは、新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます。皆様のご理解ご協力をお願いします。



【編集後記】コロナ禍で在宅が増え、飼いうさぎを室内に放して机に向かう時間が増えました。机の下で足を甘噛みされながら、あすぽっとを編集しています。[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

↑体験予約、お問い合わせもお気軽に♪