Vol.20
「2021 丑年の新春号」

あすぽ通信

一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・

○心機一転、新しい一年のはじまり○

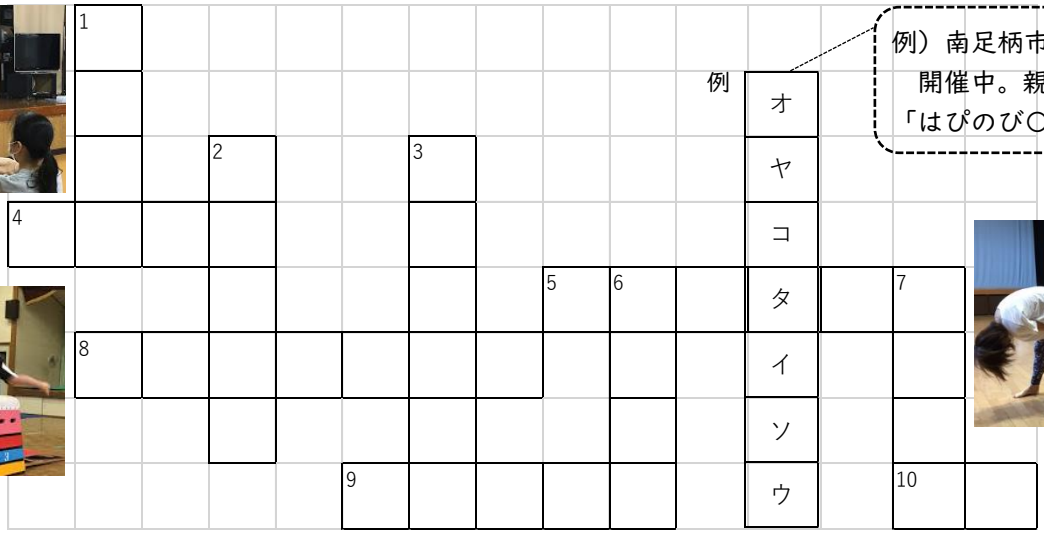
新年明けましておめでとうございます。2011 年 3 月に産声を上げたあすぽは今年１０周年を迎えます。「子どもが元気な地域にしたい。地域のみんなに元気でいてほしい。」という思いは発足当初から変わりはありません。

皆さんの笑顔に支えられ、今まで歩みを止めることなく活動をできた事に深く感謝致します。これからも、あすぽは進化をしながら、さらなる成長をしていきます。今後ともよろしくお願い致します。　　代表　瀬戸穂波

一年の始まりにあすぽの「今」を再確認。

クロスワード あすぽ2021！

縦横のヒントをもとに、空欄を埋めてね。



例）南足柄市中部公民館で開催中。親子で体を動かす「はぴのび○○○○○○○」

＜答えは裏面＞

【横のヒント】

4. 子育て世代が運営する「一般社団○○○○あすぽ」
   みんなで作る総合型地域スポーツクラブです
5. あすぽが生まれた町
8. 幼児体操クラス「○○○○○○○」
   幼稚園後に、ママが体操を教えたのが始まり
9. あすぽは今年度で 10○○○○○を迎えます
10. 楽しくのばすスポーツ広場「ホリデー○○」
    小学校の体育館で、元気いっぱい！

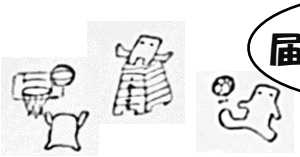
【縦のヒント】

1. ヨガほか、スポーツをするときに大切なこと
   いや、生きる上で必要
2. 2020 年あすぽも挑戦した Zoom 等の方法
   自宅でレッスン参加できて便利と好評
3. 気持ちをすっきりさせること
   特に女性から、あすぽでこれができると言われます
6. あすぽの水泳教室「○○○○スイミング」
7. 託児付きエクササイズ「○○○○！」

昨年は、新型コロナウィルス感染症のため、思うように行動できず我慢することもありました。今年も油断はできませんが、今年はこれをやるぞ！と希望は持っていたいですね。そしてきっと叶えましょう♪　～スタッフ一同～

今年はこれやりたい！

- インプット・アウトプットの時間を作る（ほな）
- 自分磨き（たけ）
- 筋トレ、マスクなし外出、ディズニーランド行く（たき）
- マラソン旅行（まつ）
- 去年行けなかった夏合宿（まみ）
- バーチャル世界旅行、スパイス料理上達（きょろ）
- 温泉旅行、のんびり時間（あき）
- オンラインで世界と交流（りん）
- ワイワイお茶会や飲み会（かめ）
- 山歩き、あすぽで体づくり（ようこ）
- 「あつ森」でスローライフ（はら）
- 臨機応変力アップ（とも）



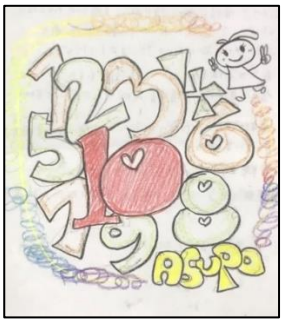
届いています！

10年の想い

ありがとう！

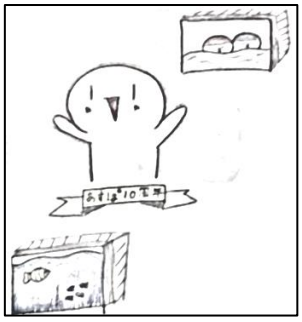
（イラスト byYAMAKAZE）

2020 年度あすぽは 10 周年を迎えています。皆さんに応募した「10 年の想い」では、生まれて３年のお子さんから、あすぽ歴 10 年のベテランさんまで、約 50 もの想いが寄せられました！ここに一部ご紹介します。

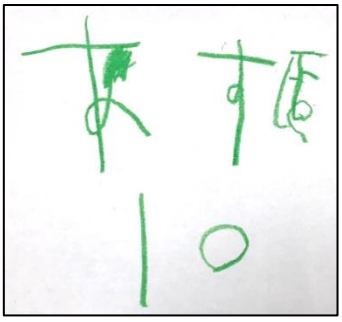


（KAZUMI）

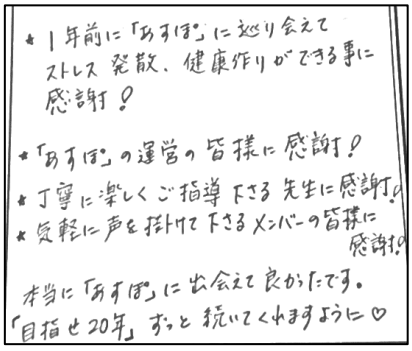
（デコ）



（りんごさん）



（あお）


＊1年前に「あすぽ」に巡り会えて
ストレス発散、健康作りができる事に
感謝！
＊「あすぽ」の運営の皆様に感謝！
＊丁寧に楽しくご指導下さる先生に感謝！
＊気軽に声を掛けて下さるメンバーの皆様に
感謝！
本当に「あすぽ」に出会えて良かったです。
「目指せ20年」ずっと続いてくれますように♡

（けいやん）

（スターカーゼイニ TOMA）

（みにおん）

文章でも、あすぽの楽しい思い出や、家族への想いがたくさん寄せられました。

＊「はしるのだいすき」（はるき）
＊「あすぽとの 10 年で継続は力なりを実感」（M.S）
＊「いつも私があすぽを続けられるように支えてくれる　家族のみんなにありがとうを伝えたい」（みいみ）
＊「あすぽは、たくさんの笑顔に包まれている幸せな居場所」（かおり）

…「10 周年記念企画部子ども部員」を希望してくださったみんなもありがとう！ほかにも多く寄せられた「想い」は、有志の企画部＆子ども部員を中心に、特製Ｔシャツ作りやあすぽの広報活動にいかしていきます。

インストラクターきょろちゃんの♬健康 FOOD♬

スパイスで元気な体♡インド料理「サブジ」

免疫力 up で注目されているスパイス、今回は「黒胡椒＆ターメリック」のレシピを紹介します。この組み合わせで摂取すると、単独でとるより抗酸化作用が各段にＵＰ！冬の肌荒れ対策にもオススメ。ぜひ試してみてくださいね。

【分量（目安）】※ターメリック（ウコン）は使いすぎると苦みが出るので、少しでＯＫ
・ジャガイモ 2-3 個(300g 位)・にんじん１本(100g 位)・黒胡椒　大１
・ターメリック（ウコン）少々～小１・塩　少々～小１・お好みでハーブ等

【作り方】
①ジャガイモとにんじんを一口大に切り、ふんわりラップでレンチン(5 分位)。食べやすい硬さにする。※電子レンジを使うのが時短技
②フライパンにオイル(分量外)と①、黒胡椒、ターメリック、塩（お好みでハーブ等）で炒める。→お皿に盛りつけて、出来上がり　！
★オイル多めでカリッと揚げ焼き or 少なめでしっとり、どちらでもいけます^^

<クロスワードの答え>１．コキュウ　２．オンライン　３．リフレッシュ　４．ホウジン　５．やつキタマチ　６．マーリン　７．チャージ　８．ファイトキッズ　９．シュウネン　10．ジム

編集後記

昨年は本当に予想外の年でした。逆境とは言え、勉強や趣味の時間が増えたり、オンラインレッスンに参加したり、一歩踏み出した方も多いと思います。今年は気分一新、雪下の芽が、むくむく起き上がる一年となりますように。（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

ＨＰや Facebook もチェックしてね♪