

イノアのおたより帳

第71号 令和2年10月27日

MAIL hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com



健康体操教室

ハローフレンズイノア

〒470-2102

愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
TEL/FAX 0562-77-3607

『コロナ禍でも運動不足回避』

代表 伊藤あつこ

今年にはコロナ、コロナで一年が終わろうとしている感じがします。3月と4月にイノアもやむなく休館しました。その後は徹底した感染対策と共に皆さんの運動場所の提供に尽力してきました。暑い夏にも全ての開口部を開放しての冷房、これからはすべて開放しての暖房の季節がやってきます。労力や金銭を使っても、安全、安心に運動をしなければなりません。休館している時に感じた健康体操の重要性、必要性、皆さんと一緒にいう事でしか味わえない楽しさなど、当たり前に行う事ではか味わえない前ではなく大切な事だと知らされる・・・、これがコロナの唯一の私たちへのある意味良い影響。人類に対する警鐘であるかのようにも思えます。人類はコロナを克服するという課題を与えられ、色々な事を考えさせられることになりました。これからの社会の在り方をどうするのか考えて、決めて、実行していかねければなりません。健康体操は一人でも皆とでもやれるよという形から、一人だけ（物理空間的に）リモートで皆とやれるよという選択が増えました。この方向性が加速したのは喜ばしいことかもしれません。ネットは苦手という人や高齢者にとっては恩恵にはなりません。ネット配信をしてみても、ズームでレッスンをしてみても思ったのですが、カメラに向かっているレッスンは何か独り相撲を取っているような気持ちで、しかしこちらの言いたいことは相手にお構いなしで好きなように言うことができ、いいような悪いような・・・相手に伝わったかどうか、分かってもらえたいかどうか不安になりどうしてもくどくどと細かく説明したくなる。それはよくわかって良いとも言えるのですが。

コロナとネットは、私たちに二者択一を迫っている気がします。『共生（協力）か分断（排他）』か。見えない（すぐそばにいない）相手のことを思いやる『行動か（見えないがゆえに）自分の好きな事だけ言い放つ（無責任）か。あなたはどちらの人間になりますか？と問われている気がします。

ウィズコロナの生活、運動はまだまだしばらく続くでしょう。その間私たちは将来どのような行動をとるべきか考え、人間としての真価を問われるのです。イノアでは万全の感染対策をこれからも徹底していきます。これからの超高齢社会、運動がみんなの健康で明るく楽しい暮らしを支えたいと信じて。

イノアの10周年！記念事業 コロナに負けず再開します！

★10周年記念Tシャツ 注文受付が始まります。大変お待たせしました。体操の上手になるシャツです。

*4分割シャツ(ノースリーブ)

色・・・エンジ、ベージュの2種類

サイズ・・・S,M,L,LL,3L,4L (特注サイズもあります)

価格・・・1枚 S~L 3,200円 LL以上 3,400円(税込み)

申し込み・・・代金を添えてオフィスで申し込みをしてください。

締め切り・・・11月24日(火)

サロンにサイズ見本があります。参考にしてください。



★10周年記念誌 に載せる座談会に参加して下さる方募集します。

参加希望の方は、区分と名前をオフィスへ申し出てください。場所は、すべて「イノア サロン」です。

	予定日にち・時間
①体操を始めて5年未満の方	11/24(火)9:00~
②体操を始めて10年以上の方	11/15(日)12:30~
③同好会で体操をしている方	11/16(月)13:30~
④海外の大会に参加した方	12/13(日)15:30~
⑤50歳未満の方	12/4(金)11:40~

イノアすべり止め付き5本指靴下
1足1,600円 予約受付中です！

★イノア特製マスク 販売します。

イノアのロゴマーク入り
かわいいですよ~！

色・・・白、黒

価格・・・1枚 600円(税込み)

代金を添えてオフィスで購入してください。



★10周年記念DVD

10年間、いろいろな大会で発表した作品をすべて入れて、3枚組の大作になる予定です。見ごたえありますよ~(^^) お楽しみに！

第52回愛知県健康のための体操発表会

令和3年3月7日(日) 愛知県体育館
コロナウイルス感染予防のため中止決定！

イノアの特待生 紹介

前号で募集した特待生に7人の方の申し出がありました。

顔を見たら、応援してあげてくださいね。

特待生の希望は、いつでも受付中です。



工藤 静香 いつも元気であることを心がけています。人には「パワフルだね」といわれることも?! 元気でいることは『食べる、寝る、あそぶ(運動・仕事)』ことが大事だとひしひしと感じる今日この頃。元気の波紋が日本中、世界中に広がると良いな~



竹内 和美 イノアに通い始めて2年弱ですが、皆さんと共に気持ちの良い汗をかいて健康体操を楽しんでいきたいと思っております。ご指導のほどよろしくお願いいたします。家族4人イノアの近くに住んでおります。趣味はパン作り(^^)



森本 菜穂子 パワフルなイノアの先生方や会員の方々から刺激を受け、私自身も一歩前へ踏み出す勇気をいただきました。体を操れることの喜び、気持ち良さを伝えられるリーダーになれるよう明るく元気に頑張ります！よろしくお願いいたします。



城 理奈 私のモットーは「チャンスの神様は前髪しかない」です。与えられたチャンスに躊躇していると神様は通り過ぎてしまい逃してしまうという言葉で後悔するよりまずやってみよう！と思っています。そして人が好きです。学びと経験という栄養を沢山吸収して持ち前の笑顔で元気の花を咲かせていきたいです。



長縄 広美 長年いきいきと体操をする母を見てきましたが、自分が実際にやる側になり、初めて体を動かす大切さや楽しさがわかり始めました。何歳になっても心と体は変われると実感し、本格的に学びたいと思い特待生に志願させて頂きました。一生懸命勉強させて頂きます！



山本 みつ子 東浦町在住、元気でパワーが取り柄です。体操を通して、体を動かすことの楽しさや気持ち良さを伝えることが出来る人に。そして、周りの人達が笑顔になれるような活動が出来ればと思っています。よろしくお願いいたします。