

## 2025年度 総会

2025年度総会を開催いたします。

\*\*\*\*\*

日 程 2025年5月17日 土曜日

午後1：30～（受付1：00）

会 場 早稲田大学所沢キャンパス 117教室（予定）

第1号議案：2024年度 事業報告

第2号議案：2024年度 収支決算報告

一般会計・種目別

会計監査報告

第3号議案：2025年度 役員確認（役員改選期ではありません）

第4号議案：2025年度 事業計画

第5号議案：2025年度 収支予算

その他

2024年度 クラブ表彰

選出された「クラブ功労賞」「優秀選手賞」の表彰が行われます。

※表彰者には賞状及び副賞が贈呈されます。

種目毎に活動に関する報告等も予定しています。

代議員の皆様には事前に総会資料を送付させていただきます。

内容をご確認頂いた上でご出席いただきますようお願い致します。

会員の皆様に傍聴頂くことが出来ます。

ご希望の方は受付に種目と氏名をお伝えください。

※本総会の代議員は2025年度の代議員が対象となります。



## 2024年度第4回運営委員会報告

運営委員長 村田 敏次

◎開催日：2025年3月17日（月）

◎会場：所沢市役所604会議室

◎決定事項

- (1) クラブ年会費納入方法について、現在の半期毎の分割納入から1年分一括納入へ変更する方針が了承された。
- (2) 7月1日発行予定のクラブ通信が100号目になるため、記念号とすることが了承された。
- (3) クラブ育成部会が主体となって昨年度からポッチャ体験会を実施してきたが、体験会参加者を中心に種目登録申請があり、4月1日から種目別クラブ活動として開始することが承認された。併せて、今後のポッチャ活動発展を期待し、クラブでポッチャ用具一式を購入し貸与することが承認された。

◎報告事項

- (1) 事務局報告（収支計算書、クラブ会員数、種目別活動状況）
  - ・クラブ会員数は微増しているが目標には達していない。
  - ・多くの種目の会員数は微増しているが、一部の種目で微減している。
- (2) 各専門部会報告（総務部会、企画・財務部会、広報部会、クラブ育成部会）
- (3) エンジョイチャレンジDAY（仮称）

中学校部活動の地域移行への準備段階として、所沢市立中学校を対象にいろいろなスポーツに触れ合える事業が6月29日（日）に開催されます。所沢市からは私たちクラブへも協力要請があり、各種目へ協力をお願いしたところ下記5種目から参加の連絡をいただきました。中学生が参加する体験会として迎えたいと考えています。

硬式テニス、太極拳、ウォーキング、ミニテニス、グラウンド・ゴルフ

## クラブミーティング2024報告

運営委員長 村田 敏次

彩の国SCネットワークが主催するクラブミーティング2024が2月9日（日）市民会館おおみや（レイボックホール）で開催され、埼玉県内総合型地域スポーツクラブ関係者との情報共有を行いました。

- (1) 埼玉県スポーツ協会からの認証制度に関する説明

今回の認証制度は審査基準が厳しく認証費用も高額なため、今後運営委員会で申請可否を検討する。

※認証制度とは

現在、日本スポーツ協会の総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度の中で、当クラブは登録の認定を受けていますが、2025年度からは認証制度も始まります。（詳しくはクラブ通信No. 88に掲載されています。）

- (2) 中学校部活動地域展開モデル事業実施クラブからの事例報告
- (3) 上記事例報告に関する意見交換

## 2025年 新種目登録

# ボッチャ

クラブ育成部会長 関 次郎

3月17日の運営委員会においてクラブの新種目としてボッチャが登録されることが承認されました。クラブ育成部会の事業として1年半に亘ってボッチャ体験会を続けて参りましたが、この4月1日を持って正式に種目登録されることになり、これからはクラブ育成部会の手を離れ、独立した一種目として活動することになりました。これまで村田運営委員長並びに金子事務局長には競技ルール、ボールの投げ方の指導からコート設営準備まで大変お世話になりました。厚くお礼申し上げます。また体験会の開催情報の会員の皆さまへの伝達等、各種目の役員の方々にはいろいろご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、新生ボッチャの概要を紹介させていただきます。スタート時の会員は11名で、既クラブ会員は5名、新規会員は6名となっています。全員が70代以上で最高齢88歳の男性会員もとても元気でボッチャを楽しんでいます。会場は小手指公民館分館の3階音楽ホールを使い、原則として日曜日の午前中に月2回ほど活動します。(会場予約の都合上曜日が変更になることがあります。)

元々障害者スポーツとして生まれたボッチャは子供から高齢者まで誰でも楽しめるスポーツで、クラブで好きなスポーツを楽しんでいるクラブ会員の皆さまにはちょっと物足りない印象を持たれているのではと思いますが、いざ、やってみるとボールコントロールの難しさ、戦略の多様性などハードルが高く簡単ではありません。回数を重ねる都度上達が実感出来て次のレベルに挑戦する意欲が湧く(所謂ハマる)スポーツです。

クラブ会員の皆さまはいつでも参加費200円で参加いただけますので、お友達とお誘い合わせでご参加ください。お待ちしております。



# グラウンド・ゴルフ

健康第一誰もが仲間

## ■WGGC初夢運だめし大会

2025年1月17日(金)63名(男性36名・女性27名)の参加者で開催しました。  
この大会は第71回定例会(2024年7月16日(金)猛暑中止)代替の初夢運だめし大会として開催、晴天の下で行われました。

順位	氏名	スコア
優勝	長谷部二男	76-T①-16
2位	梅田 忠彦	77-T①-17
3位	新川 義光	77-T⑩-19
4位	庄司 好弘	78-T②-13
5位	森ヶ崎三千男	78-T①-13
6位	斉藤 文雄	79-T①-17
7位	梶原 輝雄	79-T⑤-14
8位	沖田正太郎	83-T①-13
9位	山口 恒生	83-T⑩-16
10位	村山 元一	84-T①-11

おめでとうございます



長谷部さん・深谷さん

順位	氏名	スコア
優勝	深谷 喜代	78-T②-11
2位	山崎美佐子	82-T⑩-15
3位	渡辺由美子	83-T①-12
4位	土棚真理子	83-T①-10
5位	市川 和子	84-T①-11
6位	西田千恵子	84-T①-10
7位	河崎 正子	84-T⑩-12
8位	石井恵美子	85-T②-6
9位	福永 君江	85-T①-11
10位	井上 絹子	86-T①-10

## 春のヒートショックに要注意

### 《ヒートショックとは》

気温変化によって血圧が上下し、心臓や血管疾患が起こる事をヒートショックと云います。

### 《影響を受けやすい人》

ヒートショックは、65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の既往がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいです。

### 《予防のポイント》

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには、なるべく温度差をなくして体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

### 《ヒートショックの初期症状》

ヒートショックの初期症状は、軽度であれば立ち眩みやめまいとして現れます。これは血圧の急激な低下によって、脳に十分な血液が送られなくなることで起こるものです。

### 《ヒートショックが起きたら》

ヒートショックでめまいやふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして、気分が楽になるまで待ちましょう。同居している家族で入浴している人がヒートショックを起こしていると気づいたらすぐに風呂の水を抜いて救急車を要請してください。

意識を消失してしまっている高齢者を浴槽から引き出すことができる場合は、暖かい部屋に運んで体の水分をふき取り、毛布などを掛けて寝かせます。体格が大きくて引き出すことが難しい場合は、無理をせず空になった浴槽でタオルをかけ、急に体が冷えないように注意して救急車を待ちましょう。

公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会 抜粋

# テニス

テニスクラブでは、適宜水分補給を行いながら、屋外のテニスを楽しんでいます。球出し機のコートでは、自分のフォームを確認しながらボールを打っています。コーチのいるコートでは、練習テーマに沿って練習をしています。



後半はゲームを中心に活動しています



## 【各曜日の活動時間】

火曜日：10:00～11:30

水曜日：10:00～11:30

木曜日：9:00～10:30

木曜日：10:30～11:30

土曜日：10:00～11:30

日曜日：11:00～12:30

## ※新規会員募集中！！

いつでも見学、体験可能です  
クラブ事務局までご連絡ください  
お知り合いの方でテニスに興味を  
お持ちの方がいらっしゃいましたら  
お声がけをお願い致します

# ウォーキング

2月と3月の遠出ウォークは東京都内を流れる三つの川をめぐるウォーキングの報告です。

2月1日(土)の遠出は「妙正寺川沿いに哲学堂・新井薬師を訪ねる」のコースです。距離は約6.1 km。晴天に恵まれましたが、寒さが厳しくなる中で参加者は34名でした。西武新宿線中井駅近くの落合公園で午前10時過ぎ体操してスタート。途中上高田球場を出たところ



妙正寺川に羽を休めていたカワセミを見つけ、歓声があがりました。童謡「たき火」の歌の発祥地にも立ち寄り、幼少期を思い出し会話がはずみます。哲学堂に到着し、妖怪門の中に幽霊を見てのけぞったり、また川の反対側にある哲人の銅像群(写真)の前で知っている人を探したりと楽しみました。新井薬師では眼が良く見えますようにお祈りして遠出ウォークは終了しました。(ミドルコース担当)

3月1日(土)の遠出は「東久留米 落合川と黒目川をめぐる」のコースです。距離は約5.6 km。参加者は36名です。午前10時西口中央公園で体操。湧水が流れ込む落合川に出て、川を遡りながら、真言宗多聞寺に寄り、さらに南沢氷川神社に参拝しました。南沢水辺公園を経て、今度は川を下り竹林公園に入ります。竹林に囲まれながら普段味わえない雰囲気の中ひと休み(写真右)。落合川と黒目川の合流地点を確認し、黒目川を遡り、東部地域センターで休憩しました。また黒目川を進み、西武池袋線を手前に曲がり、東口中央公園でゴール。

二つの川にはゴイサギ、シラサギ、カモ、カワセミや鯉などを見ることができました。清流の癒す効果に包まれながら、気分の良いウォーキングを楽しめました。(ロングコース担当)



4月は二つの遠出を紹介します。

## ① 3日(木)「緑町中央公園と砂川堀しだれ桜」コース

集合場所：西武新宿線航空公園駅下車 航空発祥記念公園内の記念館南駐輪場前

集合時間：午前10時 距離：約6.8 km

コース：西武新宿線新所沢駅の近くの緑町中央公園、小手指公民館分館、しだれ桜並木 解散：西武池袋線小手指駅北口 (航空公園コース担当)

## ② 5日(土)「東京の桜の名所めぐり」コース

集合場所：地下鉄丸ノ内線東京駅 北改札

集合時間：午前9時37分 距離：約6.2 km

コース：和田倉噴水公園、皇居東御苑、北の丸公園、千鳥ヶ淵緑道、戦没者墓苑 解散：地下鉄有楽町線桜田門駅 (ゆっくりロングコース担当)

# レスリング

ロサンゼルス五輪、ソウル五輪の銀メダリスト、太田章先生が直接指導するレスリング教室です。

遊びと運動を楽しく組み合わせたトレーニングで、心も体も健やかに成長

- ストレッチやマット運動で基礎体力 UP！
- 鬼ごっこやボール取りゲームで体力向上！
- スパーリングで協調性と自信を養成！
- 柔軟性と体幹力を高め、将来のスポーツに活かせる！



試合は希望制

試合は年間4回程度ですが、試合への参加は、希望者のみです。

試合に出場する子もしない子も、みんなで仲良く楽しく練習しています。

ゴールデンエイジに、一生の宝となる運動体験を！

見学・体験随時受付中！お気軽にお問い合わせください。

遊び感覚で楽しく運動できる環境です。レスリングを通して、子どもたちの心身を健やかに一緒に育みましょう。

【年間試合予定】

- 新宿区民総合体育大会
- 本庄市民レスリング大会
- 新宿キッズレスリングトーナメント  
少年少女レスリング選手権大会
- SAITAMA CUP など



<本庄大会>



場 所：早稲田大学 所沢キャンパス スポーツ第2

活動日：毎週日曜日 10:00～11:30

## 「保険」について

何かあったら、  
クラブ事務局へ

クラブでは、下記の保険をかけています。

<保険の種類> 「団体総合補償制度費用保険」

<保険料> 前年の活動実績をもとに年間保険料が決まります。活動実績（種目毎の活動日数、時間、参加者人数（会員、指導者、補助員））を保険会社へ報告して算定されます。

<保険金額>

傷害による通院日額 1,000円 傷害による入院日額 2,000円

災害死亡補償保険金額（傷害）200万円 災害死亡補償保険金額（疾病）100万円

後遺障害補償保険金額（傷害）200万円 後遺障害補償保険金額（疾病）100万円

\*参加への往復途上についても対象です。まずは事務局へご連絡下さい。

保険申請の手続き

事故が起きたらクラブ事務局へ連絡→事故報告書類作成のために詳細を確認させていただきます。

事務局から保険会社へ事故報告書を提出

保険会社より保険請求の為の書類がご本人へ郵送されます。

通院等、治療が終わりましたら保険会社へ保険請求手続きを行ってください。

後日、ご本人の指定された口座へ振りこみされます。・・・事務局に手続き完了通知が届きます。

## 事務局員募集！！

クラブ事務局員を募集しています。平日の昼間、4時間程度 数名

出勤曜日や勤務時間、時給等 要相談

仕事内容 電話やメールの対応・会員管理・会計処理等、一般的な事務作業です。

ご興味のある方は、事務局までご連絡下さい。04-2947-3481

## 事務局からのお願い

2025年度 前期会費の徴収について

クラブの登録会費及び種目参加費の徴収は、

5月7日（水）ご登録の銀行口座よりお引落させていただきます。

例年、ゴールデンウィーク明けとなります。

連休前に残高のご確認を頂きますようお願い致します。



お願い  
します

## クラブは賛助会員の皆様に支えられています

エービーイーダイヤモンド株式会社

株式会社 平塚モータース

株式会社 三響フルーツ製作所

株式会社 山中運動具店

株式会社 シンコー電機工業

株式会社 ロッシーニ

株式会社 第一印刷

(50音順、敬称略)