



だいへいげん

N0513

2025

11. 5

www.youtube.com/@sc8089

10月例会 身体の使い方・ボーリング・焼肉

10月25日(土)に昨年に引き続き、身体の使い方を行いました。講師は植原良氏(佐藤さんの義理の息子)です。その後、ボーリング(植原さんは奥さんと子どもとバトンタッチ)。最後は焼肉の巧に場所を移し、腹ペコのお腹を満たしました。

身体の使い方パート2

柏林台福祉センターにて体の使い方について、植原良氏に講習を受けました。

100均のテニスボールを使って●お尻やハムストリングに当てながら。力を抜いて。ボールを受け入れる練習を行いました。「これ、地味に効くね〜◎」なんて声も！

そして【身体を繋ごう】では、いったんギュッと力を入れてから一気に抜くことで、余計な緊張がスッと抜け、身体が自然につながる感覚を体験☆参加者の皆さんから「力を抜いたほうが強いなんて不思議！」「腕が軽い」「安定感が違う！」など、嬉しいリアクションが続出！
～植原良さんインスタより抜粋～



おしりにボールを当ててみ



身体の力を抜いたほうが力が入る！

参加は、
佐藤久
横塚
渡邊
菅原
石原
山下



まゆみ



よしお



あさひ



かつひと

ボーリングは2ゲーム行いました。1回目はストライク、スペアと続き、調子のよい公平さん。「身体の使い方、身体をゆるゆるにしたのが効果ありなのか」と言っていたが、2回目は調子が上がらず、「あれ～、疲れてきたか～」それでも1回目の貯金があり1位でした。植原麻美さんが1、2回とも100超えで2位!!その他の人で100超えは最年少のひかり君でした。他は100いかず…(;▽;)低レベルの争いに…。年に1回じゃあむずかしいですね。それでも老若男女、和気あいあいと楽しみました。

ボーリング順位

1位 渡邊公平 235	6位 菅原克人 170
2位 植原麻美 229	7位 横塚良夫 157
3位 石原まゆみ183	7位 植原 光 157
4位 佐藤久輝 176	9位 齊藤昌子 156
5位 植原 旭 174	



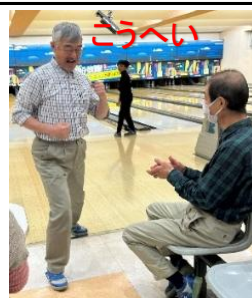
ひかる



あさみ



ひさき



こうへい

焼肉はディノスから歩いて10分ほどの『焼肉の巧』昨年に引き続きの訪問です。七輪で焼きます。ジギスカン・ハツ・ガツなどあまり見覚えのない形で出てきて、「これは何?」「わからないけど美味しいね。」肉もビールもマツコリも進みます。子どもたちもいっぱい食べていましたよ。満足の皆さんでした。

11月2日(土) シンポジウム

前日の低気圧で雨風の中、札幌へ。シンポジウムは午前スキ協の活動について島崎さんからスポーツの始まり、スキ協の変換について、技術は渡邊公平さん、今年のテーマは『股関節』『伸展加圧』『迎え角』です。指導員の役割と安全については三浦学さん。午後は『ケガしにくい体の整え方』について理学療法士の成田悟志氏のお話でした。いくつになっても筋力をつけていくこと。もう無理～と思うまで鍛えないと筋力にならないそうです。詳しくは北のシュプールに掲載されます。(佐藤久・渡邊・齊藤は参加したので興味のある方はきいてください)



乾杯 至福の時

11月15日は第42回総会と40周年記念記念祝賀会

総会 午後4時半 市民活動交流センター(道新ビル 西4南9)

記念祝賀会 午後6時 ふじもり(西2南11)