



E-mail: honbu@otedama.jp

●お問い合わせなどメールをご利用ください



http://www.otedama.jp

●たまちゃん通信はホームページに掲載

日本のお手玉の会本部

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL : 0897-32-0302

FAX : 0897-32-0311

新居浜市で老人クラブが集い 新居浜高専支部の生徒さんも 参加して

日本のお手玉の会新居浜支部では、新居浜市地域包括支援センターとの共催で、平成26年度「高齢者生きがい創出事業」を担当しています。

その一つに、市内3つの老人クラブの56人を対象にした、「お手玉教室」の事業を、平成26年7月から11月にかけて実施しました。

お手玉教室は、介護を必要としない「健康寿命」を伸ばすことを目標に、講座と、2個のお手玉でできる「お手玉体操」を基本に、支部の会員らを講師に、地域の公民館で5回ずつ開催しました。

その集大成として、お手玉教室の受講者が銅夢にはまに集い、12月23日に「ミニお手玉遊び大会」を行いました。大会には、講師を務めた会員と新居浜高専奇術部支部の人たちが6人参加しました。

まず、老人クラブごとに、教室で習得したお手玉遊びを披露しあいました。それぞれ笑顔で、男性と女性が入り混じってお手玉遊びを発表し、お互いの成果を称えあいました。

その後、新居浜高専奇術部のみなさんによる、リング、ステッキ、ボール、中国コマなどの得意の技で参加者の心を癒しました。その見事な洗練されたパフォーマンスに、参加者からは、歓声と温かい拍手が贈られました。

つづいては、日本のお手玉の会の武田信之理事が、教室で体験してきた2個のお手玉遊びでできる『お手玉体操』を紹介し、参加者全員で取り組みました。

お手玉体操は、『うさぎとかめ』を歌いながら、「お手玉つかみ」、「お手玉つまみ」、「両手2個ゆり」(右手からと左手からを交互に)、「片手2個ゆり」(右手、左手交互に)を組み合わせたものです。

全員が、すぐにマスターし、これから毎日、朝昼晩の3回、あわせて10分間行うことで、心と体の健康づくりに役立てることを確認しあいました。

最後に、参加者全員が一つの輪になって、『あんたがたどこさ』を歌いながら、笑顔で「お手玉回し」を行い、ミニお手玉遊び大会を締めくくりました。

「ミニお手玉大会」で『お手玉体操』を披露

日本のお手玉の会 本部 新居浜では新しい試みとして



介護を必要としない「健康寿命」を伸ばす意味を説明



お手玉教室事業の成果を披露



これならわしにもでもできると教室に参加された男性のみなさんも交えて



「うさぎとかめ」の歌をうたいながらお手玉体操をみなさんと一緒に体を動かし交流をはかった



お手玉2個でミニお手玉大会
むずかしい技は求めなくても、体を動かし右左の
脳を動かすことをすすめるミニ大会をおこなった