



# 田グリだより 第2号

発行日：平成27年7月25日  
発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ  
東京都大田区田園調布2-20-15  
田園調布親睦会館内  
発行責任者：代表理事 飯島高尚

## 「インターバル速歩」スタート!

平成27年度大田区地域力応援基金助成事として、「インターバル速歩」第1期が始まりました。「インターバル速歩」とは、信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。3分置きに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫力アップにつながるそうです。日本で長寿の県として近年有名な長野県の松本市で、実際に中高年の方々が行って結果を証明しています。

参加者は「熟大メイト」を装着して歩き、月に1回そのデータを信州大学のホストコンピュータに転送し管理しています。今から5か月間のトレーニングの成果が楽しみです。第2期は10月4日からスタートします。



### データ転送会ではこんなこともします



医師と血液検査の結果について個別に面談



茶話会を開き、参加者同士の情報交換を行う



1か月間のデータをもとにインストラクターと個別に面談



第1回、運動指導士による正しいウォーキング指導と靴の選び方



第2回 今話題の「ふくらはぎマッサージ法」を学ぶ



第3回、ボイストレーナーに学ぶ呼吸法

### 《田グリからのお知らせ》

「秋の遠足」11月29日(日) 日程決定!

今年は多摩方面へ行きま〜す ♥ お・楽・し・み・に!



# ポールウォーキング始めませんか？



平成27年度東京都シニアスポーツ振興事業でポールウォーキングの体験会を実施することになりました。  
 ポールウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになるスポーツです。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！1日15分から始めるメタボ・ロコモ対策！  
 さあ、あなたもこの機会に是非体験してみませんか？

開催日時：平成27年9月21日(月) 11月23日(月) ※雨天中止  
 10：00～12：00  
 場所：田園調布せせらぎ公園 多目的広場 (2)  
 参加費：無料 (ポールは貸出いたします)  
 定員：30名 ※先着順  
 申込先：田園調布グリーンコミュニティ事務局  
 電話 03-6715-6866



## 《定例会》もやっています！

毎月第2、第4月曜日に定例会を開催しています。  
 ふだんは田園調布周辺を歩いているのですが、時々バスや電車でもちょっと遠出もします。今年は、馬事公苑、生田緑地などにも出かけました。  
 詳しくは事務局までお問い合わせください。



## 運営スタッフ募集中！！

田園調布グリーンコミュニティでは、運営スタッフを募集しています。ボランティアや社会貢献に興味のある方、私たちと一緒に楽しく地域の方々のお役に立つことをしてみませんか？  
 お問い合わせ：田園調布グリーンコミュニティ事務局 ☎03-6715-6866  
 mail:info@den-green.com



mail:info@den-green.com

## 編集後記

昨年、「田グリ」をもっと知ってもらいたいと発行した「田グリだより」。運営委員会で次はいつ発行するの？と聞かれ、一年に一回と答えたら、それはないでしょ、二、三回は発行してよと聞かれ、そうこうしているうちに今年も折り返しを過ぎ、何とか第2号が完成しました。年内に第3号がお届けできるよう頑張ります。

おおた区報で  
紹介されました！



おおた区報 6月11日号

## 地域で仲間とスポーツ！

「いつでもだれでもいつまでも」  
 門戸は広く、場所は広く、  
 【総合型地域スポーツクラブ】  
 をご存知ですか？  
 平成24年度に「スポーツ振興事業」を行い、民間に  
 もがけがあったスポーツに親しみ、身近な場所で開催される  
 場づくりに取り組んでいます。身近な場所でスポーツをするこ  
 とは、自身の健康づくりにもつながるだけでなく、地域での仲間づくりに  
 つながります。



6月14日、「田グリまつり」を開催。朝方の雨も上がりBBQにはちょうど良いお天気でした。羊毛フェルト講習会の参加者の方々の作品も展示。ご来場頂いた皆様ありがとうございました。

## 社員総会

去る5月23日に一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ第二報が、下記の通り開催されました。報告が行われ、決算一致で承認されました。また、事業報告におきまして、新規スポーツプログラムも増え、活動の幅が広がりました。幅広い活動を行って、参加者も年間延べ1万人以上になりました。



平成26年度収支報告 (H26.4.1～H27.3.31)

収入	賛同費・寄付金	¥1,024,479	賛同費(個人・団体)、寄付金
	事業収入	¥9,015,023	非営利事業・収益事業
	助成金・補助金	¥4,010,000	toto、東京都、大田区など
	雑収入	¥18,782	受取利息など
収入合計		¥14,068,284	
支出	事業費	¥12,431,343	プログラム運営費等
	管理費	¥166,297	クラブ運営費等
	法人税・住民税	¥172,450	H26年度
支出合計		¥12,770,090	
次期繰越		¥1,298,194	(H26年度末正味財産残高 4,651,141)