



みんなで創る みんなで支える

CCT 瓦版

2022年7・8月号
VOL:179



東行庵の睡蓮

お知らせ

1. 会議日

- 7月2日(土) ふれあい部会 13:00～ 武道館
7月9日(土) 運営委員会 10:00～ 東亜大学コミュニティセンター
スポーツ部会・文化部会 9:20～ 広報部会 11:30～

2. 「スポーツカーニバル 2022 IN 下関」

10月23日(日) 9:00～12:00 陸上競技場で開催されます。参加を希望される講座は7月15日(金)までに事務局にご連絡ください。

3. 本年度の「CCTまつり」について

11月5日(土)スポーツ部会 11月6日(日)文化芸術部会の2日に分けて実施する予定。参加するかどうか各講座は7月の部会までにご検討ください。

4. 広報部会員募集

広報部会は「瓦版の発行」「ホームページの編集」が主な活動です。「瓦版」はCCT発足直後から発行し、今月現在で「179号」と号数を重ねてきました。ホームページは2009年に立ち上げ、閲覧回数は12万回を超える状況となっています。すべて順風満帆のように見えるかも知れませんが、実態は部会員の高齢化と慢性的な原稿不足に悩んでいます。是非、情報提供、原稿の投稿を宜しくお願いいたします。パソコン、スマホが十分使えない方は広報部に来られたら、新しいこと・判らないことなどみんなで教え合いながら出来るようになりますよ！広報部会で一緒に楽しくやりましょう！ ～〇〇防止請け合い～

〈CCT事務局〉東亜大学 7号館 7109号室 13時～15時

TEL: 083-250-5032 (留守番電話に)

Email: cct2008@water.ocn.ne.jp

ホームページの検索は『 CCT東亜 』

会員数

543名

5月31日現在

勝山スポーツ教室

中学校の部活動改革の一環として、勝山中学校と連携して、硬式テニス部と陸上部が勝山スポーツ教室として発足しました。

勝山スポーツ教室は文部科学省が進める学校部活動から地域部活動への転換の第一歩です。令和5年から全国展開を目指す政策です。

CCTとしての位置づけは、健全なる地域児童の育成事業の一環としています。

硬式テニス

活動日時 毎週水曜日 15:00～17:30

毎週土曜日 15:00～17:00

活動場所 東亜大学テニスコート

指導者 岩田寛史 佐藤健有

陸上部

活動日時 日曜日 10:00～12:00

活動場所 下関陸上競技場

指導者 上川 結





いきいき



Jr サッカー

スポーツ部会のご紹介



Jr バレー



太極拳



社交ダンス



CCT 会員の皆さんこんにちは！今回はスポーツ部会のご紹介です。まずは歴史からご案内いたします。
2005年にCCTが設立された当時会員総数180名でスポーツ関係はゴルフ、テニス、いきいき体操、卓球、Jr サッカー、Jr バレー、Jr レスリングと僅か7種目でした。10年後の2014年にはJr バレーはなくなりましたが、新たに太極拳、社交ダンス、バトミントン、スナッグゴルフ、ストレッチヨガが加わり12種目になりました。更に18年目の今年2022年はグランドゴルフ、気功、功夫扇、フォークダンス、ちびっ子運動教室、勝山スポーツ教室（テニス・陸上）など設立時の2倍以上の18種目になりました。会員総数はここ2年のコロナの影響で減少しましたが、5月末で543名になっています。



ストレッチヨガ



グランドゴルフ



気功



フォークダンス

スポーツ部会の歴史の中でも2010年の国民体育大会で「いきいきさわやか賞」、2016年にはスポーツの普及振興に尽力されましたと「文部科学大臣賞」を受賞しています。とても誇らしい事ですね。加えて2018年～2020年の3年間は下関市総合型地域スポーツクラブの一員として「スポーツカーニバル IN 下関」に気功、太極扇、スナッグゴルフ、いきいき体操、フォークダンス等が参加しました。昨年はコロナの影響で中止になりましたが今年10月23日(日)に開催予定でCCTスポーツ部会も積極的に参加しますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

さて、当CCT参加者の47%は70歳代 60歳代24% 80歳代12%と全体の83%を占めおりお元気な方々が多いのは嬉しいことですが、50歳代2% 40歳代1%とはちょっと寂しいですね。日本は世界一長寿の国です。「生涯健康脳」という本の中で、フィンランドで65歳から79歳までの1500名を対象に「高齢者と運動」との関係調査を行い『少なくとも週2回運動をしていると、運動を全くしない場合よりも認知症を発症するリスクが半分減る』という結果が出ていますと書かれていました。

長生きすることも大切な事ですが、健康寿命を延ばし「人間らしさ」を保ちながら認知症にならないためには「運動」が一番だと思います。今日から明日から「運動」と「おしゃべり」を楽しみ心地よいスローライフを過ごしましょう。

スポーツ部会長 谷本 浩



卓球大会(2022.5) 38名参加



ストレッチヨガ(2022.6)



スポーツ部会会議(2022.5)