

## 地域おこし協力隊通信

～空き家利活用の可能性2～

皆さん、こんにちは！ 利根町、地域おこし協力隊「空き家コーディネーター」の藤田です。現在、主に文間・東文間などの農家住宅（農地付き空き家）の対策、利活用を行っております。文間・東文間エリアのほとんどは市街化調整区域に属しており、空き家の利活用と一口に言っても、農家以外の方が新たに住宅を購入したり、飲食店や商店への転用などは難しいのが現実です。

そんな中、近年国内で新規就農する人の数は年間4～5万人というデータもあり、都市部を離れ田舎暮らし、就農を希望する層が一定数いるのも事実です。茨城県内でも、移住者や就農者の呼び込みに革新的な取り組みを行なっている自治体も見受けられます。もちろん利根町とは事情や条例が異なるなど、全て真似出来るものではありませんが、空き家対策、移住者への支援として、利根町でも何か面白い取り組みが出来ないかと模索しております。

3月8日（土）には、地域おこし協力隊と町民の皆さまとの座談会を実施します。また、先日第1回目を終えた空き家相談会も、今後定期的に行なっていく予定です。ぜひお越しいただき、皆さまのご意見など聞かせていただけますと幸いです。



利根町総合型地域スポーツクラブ

## とねワイワイくらぶ

ENJOY SPORTS!  
ENJOY LIFE!

あなたが「とねワイワイくらぶ」に参加してみませんか？

当クラブは「いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでもスポーツを楽しむながら、いきいき暮らせるような充実した、たのしいスポーツ環境づくり」を目的とし「総合型地域スポーツクラブ」として設立され、今年度で20年になり会員も約120名と大きなクラブとして育っています。

活動内容も、アスリートを目指すのではなく、子供から高齢者、初心者からベテランまで楽しく参加できるようなプログラムで行っています。

運動不足によって体の機能が衰え、要介護の一手前状態「フレイル」になる高齢者が増加傾向にありますので、「単こもりフレイル」の予備軍にならないように外に出て運動し、いつまでも楽しく元気に過ごしましょう。

皆さまのご参加をお待ちしております。また、とねワイワイくらぶで競技の指導ができる方、運営のお手伝いができる方も随時募集しています。詳細については問い合わせ先までご連絡ください。

皆さまのご協力をお願いいたします。



## とねワイワイくらぶ 令和7年4月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 7・14・21・28	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 2・9・16・23	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 4・11・18・25	③水曜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 4・11・18・25	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 7・14・21・28	10:00～12:00 13:00～15:00	利根浄化センターテニスコート
グラウンド・ゴルフ	(日) 6・13・20・27 (水) 2・9・16・23・30	9:30～12:00	(日曜日) 旧文小学校グラウンド (水曜日) 利根浄化センター
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 5・12・19・26 (日) 6・13・20・27	13:30～16:00	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 1・8・15・22・29	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 6・13・20・27	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 6・20	10:00～12:00	利根町生涯学習センター

★プログラムは、状況により変更・中止される場合があります。最新情報は、「とねっと」でご確認ください。  
★会員は、定例クラブ活動のどの種目を選んで同じ会費です。ビジター参加は、大人300円、子供150円です。★早朝の楊名時太極拳は無料です。

●問い合わせ とねワイワイくらぶ 事務局 ☎090-1407-4480

日本ウェルネススポーツ大学通信

## WELLNESS Campus!

1月10日、学校法人タイケン学園本部（東京都板橋区）にて、本学ゴルフ部の六車日那乃さん（4年）、吉田鈴さん（3年）の女子プロテスト合格報告会が行われました。

それぞれ、プロゴルファーとして初のシーズンに向けての抱負や目標を述べた後、柴岡信一郎学長や河野栄治ゴルフ部G.M.から祝辞をいただきました。

実績と注目度はダントツの二人。ぜひ皆さんも二人の活躍に注目してください！

さらに、本学ゴルフ部の応援もよろしく願います！



六車さん、吉田さん女子プロテスト合格発表会！



日本ウェルネススポーツ大学からの情報をお届けします。

問い合わせ 日本ウェルネススポーツ大学

1号館 布川1377  
2～4号館 布川1649  
☎0297-68-6787  
FAX 0297-68-6788



オープンキャンパスを開催しています。詳しくはホームページをご覧ください（日程等は随時更新します）。また、運動部の体験・見学をご希望の方は、随時受け付けをいたしますので事務局までご連絡ください。

利根フリフリクラブ主催

## フリフリグッパ―体操 地区運動集会

認知症予防にはフリフリ

先日行われたフリフリグッパ―考案者の筑波大学・征矢英昭教授とポランテアの研修会では、認知症予防には「音楽を聴きながら仲間と楽しく軽運動をすることが効果的」と学びました。

認知症予防に必要なもの、①社会性②軽運動③音楽④良い環境⑤継続、これをすべて含む「フリフリグッパ―」を20年以上行っているフリフリポランテアの皆さまが今も元気で生き生きしている事がまさに「フリフリグッパ―が認知症予防に効果大」という証明になります。と云う嬉しいお言葉もいただきました。

フリフリグッパ―は脳と筋肉の関係を取り戻す体操とも言えます。せっかくの運動の機会ですので、一つ一つの動きの意味を脳で考えて動き、年齢を重ねた自分の体をしっかりと見つけ、もっともつと自身の体を気にかけていきましょう。

今や80、90歳でも毎日登山をしている人がいる時代です。人生70、80歳という固定観念を脱皮し、認知症予防に効果のあるフリフリ地区運動集会に参加して、町全体の健康寿命を延ばしましょう。「目指せ120歳！」

## フリフリ地区運動集会予定（令和7年3月～4月）

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	3月はありません 4/3・17 4/9・23
	第2・4水曜日	
利根町民すこやか交流センター（3月）	3/18	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、タオル、ボール 室内使用運動靴 持参
布川地区コミュニティセンター（4月から）	4/1・15	

講師：筑波大学 桑水先生・山崎先生・秦先生・姜先生・國井先生・李先生

※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください

※初めてご参加の方は利根町保健福祉センターまでご連絡ください。状況により中止される場合があります

●問い合わせ 利根町保健福祉センター ☎68-8291