

# すいむタイムス

第三十九号  
平成三十年一〇月発行

あやべ健康プラザ  
株式会社 水夢  
〒623-0011  
綾部市青野町西馬場下27-2  
電話(0773)40-1788  
<http://ayabe-suimu.com>

## おかげ様で15周年

株式会社 水夢

代表取締役社長

山本 雄史

あやべ健康プラザは、綾部の地に『温水プール』を建設してほしい』という綾部市民の方々の要望をうけ、当地方初の総合型スポーツクラブが誕生し、今年十一月一日で、十五周年を迎えます。

当初約800名の会員様からのスタートでしたが、おかげ様で、現在では会員数1,600名を超え、年間延10万3千人を超える人が、ご利用して頂ける施設になりました。これもひとえに綾部市当局のご支援、設立から携わって頂いた関係者の皆様、そしてなにより、多くの会員様をはじめとするご利用の皆様にご協力いただき、心から感謝申し上げます。

これからも、『健康長寿の街づくり』『青少年の健全な育成』の中心施設として、たくさんの方々に満足して頂けるよう、スタッフ一同、日々精進してまいりますので今後とも『健康長寿』の拠点として、皆様の手で育てて下さい。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 『楽しく通ってこそ』

出口 陽子様  
(在籍15年)

水夢にはオープン当時から通っています。15年とは長くなつたものだと実感しています。長く続いたのは、ひとつには自宅から近かったこと、何よりダンスやエアロビクス等、音楽を聴きながら体を動かす事が好きだからだと思います。

ここへ来るまでもダンスやエアロはしていました。基本から始め、今はメニューも多種にわたっています。複雑だったり強度や難度が高いものを覚えていく事が楽しいです。

自分の課題としては、スタジオプログラムだけでなく、筋トレも並行してやること、少しでも筋力をつけ、ケガをしない体、柔軟な体、健康で過ごしていける様、楽しみながら続けたいです。

ひとつの希望としては、新たなプログラム・メニューも取り入れていただくと嬉しいですね。



## 『水泳と私』

村上 信子様  
(在籍15年)

学校にプール施設のない時代に育ち、水の怖さもあり、「水泳」など自分の人生に縁のない遠い存在だと思っていた。50歳の時、親友に強引に誘われて初めて入った福知山の温水プール。週1で通ったものの在籍中、クローンを息も絶え絶えにプールの端にたどり着くのがやっとの状態であった。

綾部にプールが併設された「あやべ健康プラザ」が開設された時、今度は「泳げるようになりたい」と思い、レディイスに申し込んだ。週2回、月毎に泳法が変わり4泳法を習う訳である。孫のような若いコーチに根気よく親切に指導されて、「継続は力」か、いつの間にか曲がりなりにも泳げるようになっていった。

80歳を迎える今、体の何処にも異常は無くおまじごとが楽しくなっている。うれしい。初めてプールに誘ってくれた友人、暖かく迎えてくださったスタッフの皆様、「気を付けて」と送り出してくれる夫にも感謝している。

今日も玄関を入ると「お早うございます」とフロントの女性の明るい笑顔、

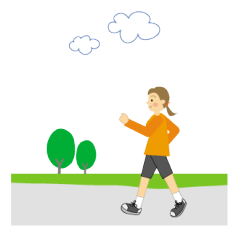
「こゆつくり」とキーを渡されて、「今日も1時間頑張ろう!」と心が弾む。

西村 直樹様  
(在籍15年)

## 『日頃の運動効果や成果』

開設十五周年おめでとうございます。今後ますますのご発展を祈念申し上げます。大阪に住んでいる頃にスポーツ施設の利用はしていましたが、綾部に戻って

来た時にはなく、日々だからと過ごしていたところ、水泳が出来るというところでオープン日に入会させていただきました。当初は時間つぶしの感覚で利用していましたが、インボディ測定が導入されたからは、前回よりも良い結果を出そうとランニングや筋トレの強度を上げたり水泳を始めた結果、体重や体脂肪率が減少した。速度を上げて長時間泳げるようになりました。水泳は久しぶりだったので最初は一往復するのがやっとでしたが、一時間続けて泳げるようにもなりました。また趣味でサッカーやフットサルをしておりますが、以前より動けるようになり、競り合いにも強くなり楽しくプレー出来るようになりました。最近では年齢的に無理でなくなってきましたが、出来る範囲内で頑張っています。



大槻 志津子様  
(在籍15年)

## 『入会して15年』

綾部にプール!?!今更水着は無理!当時の人口3万9千人、高齢化と人口減少に向かい健康寿命を掲げた頃であった。

当初は大勢で活気もありマシンは空くの待ち、スタジオは人・人で接触を気遣い小さく動く。不安の水着も一旦水に沈めば2回目からは平気になり他市のプールに行っていた人が多事も分かった。都合が付けば行って汗を飛ばし、顔パスでおしゃべり、心身とも軽くなつて帰る。健康プラザのお陰であった。入会して15年。職員も会員の顔ぶれも変わってきた。ジムには新機器が導入されスタジオのプログラムも世の変化に乗って次第に更新していく。一方、スタッフの地域や団体への派遣事業は好評を博している様子である。しかし、距離や友人などの理由で今一歩勇気の出ない人のきつかけ作りに「...」だけの日「なる日」を設ける等して家を離れ身体を動かす心地よさを体験してみたい。きつと新鮮な時間が作れると思う。人生百年時代、年を重ねると心身へ

## 『綾部健康プラザ水夢の創業15周年記念おめでとうございます』

西田 清太郎様  
(在籍15年)

の変化は当たり前と思っていたが、継続することにより増強している人の何と多い事か。頑張る人を見て刺激を受ける為、今日も行こう。

小生は紆余曲折はあるものの15年を経過できた事は独り住まい乍らも孤独感に苛まれずに水夢独自の温かい雰囲気や役員の方達やインストラクターの方達と会員の皆様に寄って醸し出された結果が、お互いに健康長寿を願う目的は同じでも夫々の立場で自宅から足を一歩踏み出す勇氣とジムの雰囲気やモチベーションがマツチしてトレーニング出来た物と思えます。

私は今年で93歳に為り体力的には下肢にも障害も有り毎日が闘いでも有りませ。唯、痛みや痺れは毎日ではなくsine。Cosineの様に波を打つように変動があるので何とか耐えられます。歩行も5分以上はノルディックの杖が頼りです。どうしても後2年は生きたい事情があるので(個人的な事情で)ジムで醜態を曝しますがお許しください。

綾部健康プラザ水夢の業績更なる発展を今以上のカーブで上ることを祈って居ます。

## 『ダンス教室での楽しさ』

中村 温希様

いつもダンス教室に通っているけれど成功するまで達成感が出るので楽しいです。これからはダンスが上手になりたいと思ひます。

## 『楽しい体そう』

さわ田 ここ様

わたしは、はじめて体そうをしたときは、きんちようしました。でもしたときは楽しかったです。

## 『スイミング』

四方 実希様

わたしは、コーチに、「きれいに、おまげている。」と言われ、うれしかったです。いろいろなおまげ方を、教えてもらっているの、がんばりたいです。

