

ひとりひとりにやさしさ実館 ♥ ハートフルおりづる

おりづる

スポーツ交流センター 設立20周年記念事業



サウンドテーブルテニス 審判講習会及び体験会

理念及び基本方針

【理念】 スポーツ、レクリエーション、文化活動を通じて、障がいのある人の生きがいをづくりを応援します。

【基本方針】

- スポーツ、レクリエーション、文化活動を通じて、障がいのある人の社会参加の促進に努めます。
- 利用者の人格・人権を尊重し、利用者の立場に立ったサービスを提供します。
- 設備の安全点検とていねいな利用説明を行い、利用者の「安心・満足」に努めます。
- 知識と技術の向上を常に心がけ、サービスの質の向上に努めます。
- 利用促進と業務の効率化に努め、健全な施設運営を目指します。

スポーツ交流センター おりづる

トピックス

- 全国障害者スポーツ大会（紀の国わかやま大会）
出場選手紹介
- イベント報告（サウンドテーブルテニス審判講習会／
ふれあいコンサート）
- 地域派遣事業実施報告
- 大会・イベント案内

第15回全国障害者スポーツ大会「紀の国わかやま大会」 広島県代表選手決定！！

開催期間 平成27年10月24日(土)～26日(月)

和歌山県において開催される全国障害者スポーツ大会の広島県代表選手が決まりました。

皆様のご活躍を期待しています。

◆ 広島県代表選手

身体障害者の部		
競技名	氏名	種別
陸上競技	白砂 匠庸	肢体
	渡邊 大輔	肢体
	濱田 浩之	肢体
	池田 伸彦	肢体
	宇田 豊	視覚
	青木 涼	肢体
	森信 正彦	視覚
	永谷 拓海	肢体
水泳競技	増本 美穂	肢体
	佐倉由美子	肢体
卓球競技	橋本 康郎	肢体
	藤井 俊二	視覚
フライングディスク	宇山 勝	肢体
	大竹 直樹	聴覚
	岩住 善朗	聴覚
アーチェリー	長尾 典孝	肢体

知的障害者の部		
競技名	氏名	氏名
陸上競技	志々田寛己	森田 竜矢
	和田 大地	長谷川隆司
	増田 貴徳	西村 春香
	三田 玲司	東 佳乃
水泳競技	升谷 幸夫	大賀 康平
卓球競技	前田 美紀	桑田 拓弥
フライングディスク	島本 伸治	北村 侑也
ボウリング	行里 和志	大平 和博

団体競技		
競技名	氏名	氏名
グランドソフトボール	小松 稔	築山 彰宏
	富田 邦久	徳山 明伸
	木村 陽一	永田征太郎
	萩原 陽一	杉田 康成
	林 里絵	星賀 崇行
	塔岡真理子	森島 智秀
	五桠本由美子	前田 真
	小笠原邦治	高橋 英樹
	清水 和行	清田 郁也
	佐々木 誠	新納 直斗
	細谷 成二	

◆ 大会スケジュール

実施競技等		開催期日	会場
個人競技	開会式	10月24日(土)	紀三井寺公園陸上競技場
	陸上競技	10月24日(土)～26日(月)	紀三井寺公園陸上競技場
	水泳	10月24日(土)～26日(月)	秋葉山公園県民水泳場
	アーチェリー	10月25日(日)	南山スポーツ公園陸上競技場
	卓球 (サウンドテーブルテニスを含む)	10月24日(土)～25日(日)	和歌山ビッグホエール 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛
	フライングディスク	10月24日(土)～26日(月)	上富田スポーツセンター 多目的グラウンド
	ボウリング	10月24日(土)～25日(日)	紀の川ボウル
団体競技	バスケットボール	10月24日(土)～25日(日)	田辺スポーツパーク体育館
	車椅子バスケットボール	10月24日(土)～25日(日)	武道・体育センター 和歌山ビッグウエーブ
	ソフトボール	10月24日(土)～25日(日)	紀の川市粉河運動場
	グランドソフトボール	10月24日(土)～26日(月)	紀の川市打田若もの広場
	バレーボール	身体	岩出市立市民総合体育館
		知的	海南市総合体育館
		精神	田辺市体育センター
	サッカー	10月24日(土)～26日(月)	桃源郷運動公園陸上競技場
	フットベースボール	10月24日(土)～26日(月)	紀の川市粉河運動場
	閉会式	10月26日(月)	紀三井寺公園陸上競技場

スポーツ交流センター設立20周年記念事業 サウンドテーブルテニス審判講習会及び体験会

実施報告（平成27年6月14日）

おかげをもちまして、当センターは来年設立20周年を迎えます。その記念事業として「サウンドテーブルテニス審判講習会及び体験会」を実施しました。

サウンドテーブルテニスは、視覚障がい者の方へ向けて用具・ルールが工夫された卓球競技です。ラバーの貼られていないラケットと、小さな金属玉の入った音の鳴るピン球を使用します。ピン球はネットの下を通すように転がし打ち合います。アイマスクを着用し、健常者の方とプレーすることもできます。視覚障がいの枠組みを越えて、プレー



を通して交流を深めることができるスポーツですが、一般卓球と比較すると体験できる機会は少なく、認知度が低めなのが現状です。

サウンドテーブルテニスについての講習会を実施するのは当センターでも初めての試みでした。岡山県から講師をお招きし、受講者の方々はもちろん当センター職員も改めて勉強させていただきました。午前中に

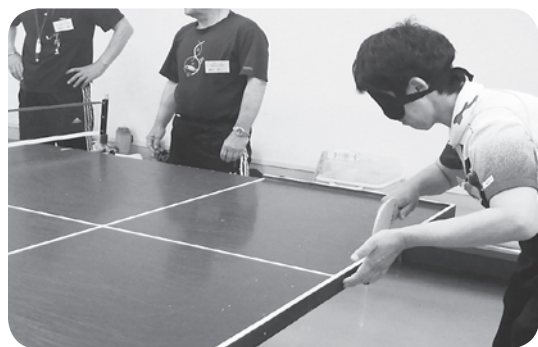
実技の手本を織り込みながらの詳しいルール説明、午後からは受講者もラケットを握り、実際に試合形式でゲームをしていきました。ゲーム中は様々なケースで得点が入ります。どのようなケースがあるのかを実際にプレーしながら解説を頂きました。アイマスクを着けず弾道を見ながらルールと照らし合わせたり、アイマスクを着けて実際のプレースタイルで打ち合ったり、充実した講義内容でした。

参加者の中には一般卓球のプレーヤー、卓球未経験の方、障がい者スポーツに関心のある学生など、様々な方がいらっしゃいました。講義の最中は受講者から多くの質問が飛び出し、実技も白熱したゲームで盛り上がりまし



た。閉講する頃には「難しいけれど貴重な体験ができた。」「普段なかなかできないスポーツだから良い勉強になった。」といった声が多く聞かれ、大変有意義な講習会となりました。

来年設立20周年を迎える当センターでは、今後も障がい者スポーツを中心に職員の知識と経験を深め、センター運営を通して皆さまの生活に活力をもたらすキッカケ作りをお手伝いして参ります。今後とも変わらずお引き立てのほど、よろしくお願い致します。



ふれあいコンサート開催

平成27年
6月21日(日)

迫力ある吹奏楽の生演奏と、ユーモアあふれる音楽劇で毎年大好評の広島大学吹奏楽団による「ふれあいコンサート」。今年も多くの方にご来場いただき、盛大に開催することができました。演奏をしていただいた広島大学吹奏楽団は、全国大会でも優秀な成績を収められるほどの実力があり、県内各地で活躍されています。この日も約90名の楽団員によって、大変素晴らしい演奏を披露してくださいました。

『鷲の舞うところ』で華やかに幕を開けたコンサートは、



『魔女の宅急便コレクション』『ミッキーマウスマーチ』へと続き、『となりのトトロ』『広大プラスオリジナルメドレー』など、リズム感溢れる楽しい楽曲によって、会場は引き込まれるように盛り上がりました。

楽団員独自のアイデアによってアレンジされた音楽劇『おむすびころりん』では、来場された方々の笑いを誘い、演奏と手話付きの歌声による手話歌『Believe』では、会場を感動の渦に巻き込みました。

演奏・歌・ダンスなど、様々な演出によって工夫された約2時間の素敵なコンサートを、楽団員と来場者が一体となって楽しみました。



地域派遣事業 活動報告

平成27年
8月27日(木)

廿日市市原にある、重症児・者福祉医療施設原さんでスポーツ教室に行ってきました。今年度初めてご依頼を頂き、利用者さんと職員さん合わせて30名近くの方と一緒にレクリエーションスポーツをして楽しんでいただきました。まずは、レインボーマツチシュート、上肢の運動や布の中に入って風を感じたりしてもらいました。後半は、輪投げや大きな風船の入ったキンボールを使っ



てのボーリングなどを行いました。普段味わえない感覚を味わい、少しでも体を動かしながら、みなさんで楽しんでもらえていたと思います。

原のみなさんありがとうございました。来年度も楽しみにしています。



ワンポイントアドバイス

健康 骨粗鬆症について

高齢になると、体の衰えからくる色々な病気があらわれてきます。

今回は骨の衰えから来る病気「骨粗鬆症」について簡単に紹介したいと思います。

○骨量のピークは10代

女性の場合、骨量のピークは18歳と言われています。それ以降の年齢からは、骨量を減らさない工夫が重要と言われています。

○骨量を減らさないためには **適度な運動** **食事** が大事です。

【適度な運動】 体重をかける運動が大切になります。ウォーキングやジョギング、エアロビクスは有効です。

【食 事】 カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨密度を増加させる栄養素を積極的にとり、骨を丈夫にする。

・カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

・ビタミンDを多く含む食品

サケ、ウナギ、さんま、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲなど

・ビタミンKを多く含む食品

納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



○治療は薬が中心になります。

お近くの整形外科にご相談下さい。



手話

ワンポイントレッスン



暑い夏が終わり、やっと朝夕涼しい風が吹くようになりました。あちらこちらで運動会のマーチングや子供たちの歓声が聞こえてきます。

① 運動



両手の親指を伸ばし、指先を上に向け
両手を交互に前後させます。
（“競技”という手話です。）

② 会



両手の指先をつけ合わせて、屋根の形を
作り、斜め下に引き離します。

＜運動＞＋＜会＞で「運動会」を表現します。

大会・講習会案内

第20回 広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

開催日時 平成27年10月18日（日）

参加資格 身体障害者手帳を所持している中学生以上の人（平成27年4月1日現在）で、広島県内に在住する人。
（ただし、全国障害者スポーツ大会選考対象者は平成28年4月1日現在で13歳以上の人とする）

担当：井戸口・長岡

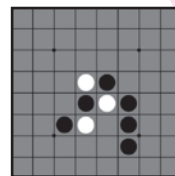


第14回 おりづるオセロ大会

開催日時 平成27年11月8日（日）

参加資格 年齢、障がいの有無を問わず、オセロ経験者でルールを理解している人。予選4回戦に全て参加可能な人。

担当：井戸口・佐々木



第10回 広島県障害者グラウンド・ゴルフ大会

開催日時 平成27年11月23日（月・祝）

参加資格 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持している中学生以上の人（平成27年4月1日現在）で広島県内に在住する人。

担当：福馬・長岡



平成27年度 障がい者スポーツ指導員（初級）養成講習会

開催日時 平成28年1月9日（土）・10日（日）・11日（月・祝）

参加資格 県内に在住または勤務する18歳以上の人（平成27年4月1日現在）で、職場・地域等におけるスポーツ、レクリエーション活動の担当者及び、今後、障がい者のスポーツの振興に貢献する意欲のある人。（3日間全日程の受講ができる人に限る）

担当：長岡・井戸口



教・室・募・集

バルーンアート教室

開催日時 11月28日（土）

参加資格 関心のある人（障害者手帳をお持ちでない方は施設使用料が必要となります）

内容 簡単なバルーンアートを作ります。



お正月の寄せ植え教室

開催日時 12月10日（木）

参加資格 障害者手帳を所持する人で初心者。

内容 お正月に合った寄せ植えの方法を学びます。



詳細はお気軽にお問い合わせください。



レクリエーションスポーツ道具紹介

スローピー

必要な用具：スローピーゲーム台、赤・黄・緑のお手玉（1～9番号付き）

対 象：お手玉を投げるができる方

ル ー ル：台の各番号下にある棚に、お手玉が載ると得点になる。相手のお手玉を落としたり落とされたりしながら競技し棚に載らなかったり穴に入って落ちてしまったものは、得点にならない。チーム対戦の場合、チームごとに1球ずつ交代で投げ、全て投げ終えた時の合計得点で勝敗を決定する。

得点は、載った個数のほか、お手玉の数字と棚の数字が同じなら1点加算、さらに3個のお手玉が縦・横・斜めに一列並んだら、ビンゴとして各1点加算となる。



クオリティー（輪投げ）

必要な用具：公認ボード、リング（輪）

対 象：投げることが可能な人。困難な人は、ボードを床に水平に置き、上から落とす。

ル ー ル：ダブルス（2対2）、シングルス（1対1）のいずれかで対戦する。シングルスは交互に1個ずつ各10枚のリングを片手で投げる。ダブルスは、先攻・後攻交互に5投ずつ投げ合計得点で競う。



モデルルーム

福祉機器紹介

電動昇降座イス 独立宣言 エコ



上下ストロークは415mm。座板高さは160～575mm まで高さ調節可能。アームレストは跳ね上げ式で、ベッド・車いすへの移乗にも利用できます。また肘側の長さを充分に確保しているため、挟み込みを防止しております。肘掛け先端の大型レバーを上へ引けばUP、下へ押せばDOWN。指先に力を入れなくても、手のあらゆる部分で、軽く操作できます。座板の下安全レバーに足が触れると、座板の上下動が停止する安心設計。

☆ 行 事 案 内 ☆

	10月	11月	12月
1 木	ジュニアクラブ（水泳）	日	火 水中運動
2 金	リハビリ体操（関節機能）・水泳ワンポイント ジュニアクラブ（カルチャー）	月	水 卓球ワンポイント ジュニアクラブ（スポーツ）
3 土	車いすテニス（初級） 東広島市障害児余暇活動支援	火	木 知的障がい者のスポーツ
4 日	休館日（設備点検）	水	金 リハビリ体操（関節機能） 水泳ワンポイント
5 月	休館日	木	土 車いすテニス（初級） 東広島市障害児余暇活動支援
6 火	水中運動・プリザーブドフラワー	金	日 クリスマスコンサート
7 水	卓球ワンポイント ジュニアクラブ（スポーツ）	土	月 休館日
8 木	ゆったり体操	日	火 健康教室
9 金		月	水 楽しい書道 ジュニアクラブ（スポーツ）
10 土	知的障がい者の簡単お菓子	火	木 お正月の寄せ植え ジュニアクラブ（水泳）
11 日	スキルアップ講習会（卓球／身体）	水	金 ジュニアクラブ（カルチャー）
12 月		木	土 ゆったり体操 ジュニアクラブ（水泳）
13 火	休館日	金	日 聴覚障がい者のとっておき簡単料理
14 水	休館日	土	月 休館日
15 木	知的障がい者のスポーツ	日	火 水中運動
16 金	リハビリ体操（移動機能） 水泳ワンポイント	月	水 卓球ワンポイント
17 土	水泳上級 東広島市障害児余暇活動支援	火	木 ゆったり体操 ジュニアクラブ（水泳）
18 日	広島県障害者卓球大会（身体）	水	金 リハビリ体操（移動機能）・水泳上級 ジュニアクラブ（カルチャー）
19 月	休館日	木	土 レクリエーションスポーツ 東広島市障害児余暇活動支援
20 火	水中運動・コーラス	金	日 プール掃除・休業日
21 水	楽しい書道	土	月 休館日
22 木	ジュニアクラブ（水泳）	日	火 プール休業日 コーラス
23 金	ジュニアクラブ（カルチャー）	月	水 広島県障害者グラウンド・ゴルフ大会
24 土		火	木 休館日
25 日		水	金 水泳ワンポイント
26 月	休館日	木	土 ジュニアクラブ（水泳）
27 火	健康教室	金	日 水泳上級
28 水	卓球ワンポイント ジュニアクラブ（スポーツ）	土	月 休館日
29 木		日	火 休館日
30 金		月	水 休館日
31 土	水泳上級 レクリエーションスポーツ		木 休館日

※上記予定は、機関誌発行時の予定です。変更の場合もありますので、ホームページや電話にてご確認ください。

イベント案内

福祉機器展

11月14日(土)15日(日)

多数の福祉機器を展示
実際に試すこともできます

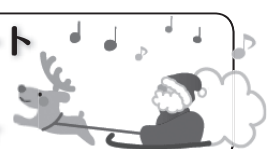


クリスマスコンサート

12月6日(日)

入場無料

弦楽と吹奏楽の生演奏です



あとがき

当センターは、皆さまのご支援ご協力のもと、設立当初から広島県の障がい者スポーツの中核の一つとして運営して参りました。来年20周年を迎えるにあたり、職員一同気持ちを新たに職務にあたる所存です。今後ともよろしくお願い致します。

■ 編集・発行 ■

広島県立障害者リハビリテーションセンター
スポーツ交流センター・おりづる

〒739-0036 東広島市西条町田口295-3

TEL (082) 425-6800 FAX (082) 425-6789

Mail oridsuru@hiroshima-wsc.jp http://www.rehab-hiroshima.org/ori-top.html