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

80号

第16回広島県障害者フライングディスク競技大会開催

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

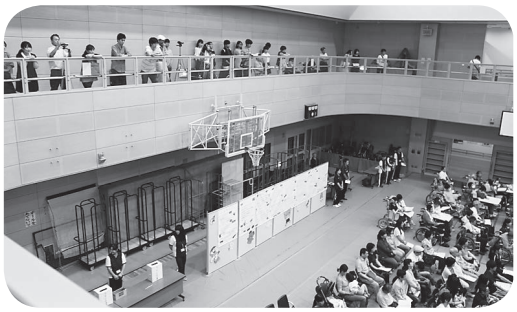
○ ふれあいコンサート開催
○ 第16回広島県障害者フライングディスク競技大会報告
○ 地域派遣・夏祭り報告
○ 教室報告・健康ワンポイント
○ 各種大会・イベント募集案内

ふれあいコンサート開催

**平成28年
６月19日(日)**

今年も「広島大学吹奏楽団」の皆さまによる「ふれあいコンサート」を開催しました。

冒頭に隣接施設の園歌の演奏もあり，園生が指揮を担当する場面もありました。



アリーナいっぱいに，お客様にご来場いただきました。２階から観覧される方もいらっしゃいました。

恒例の楽器体験では，楽団員とお客様の楽器を通したふれあいの場面がたくさんありました。

音楽劇，簡単なダンスや手話を交えた演奏など，趣向を凝らしたプログラムで盛り上がりました。

毎年みんなが楽しみにしているイベントです。
今年はあいにくの雨でしたが，それを吹き飛ばすような力強い演奏と，お客様の晴れやかな笑顔に，元気をいただきました。ありがとうございました。

フライングディスクスキルアップ講習会

平成28年
６月12日(日)

第16回広島県障害者フライングディスク競技大会の前に選手の技術向上のためフライングディスクスキルアップ講習会が開催されました。フライングディスクの基本的な持ち方から技術の指導まで実技を交えながらしっかり勉強しました。みなさん真剣に話しを聞かれていて大会に向けて上達してやろうという意気込みがすごく伝わってきました。

大会頑張りますという言葉を受講生の方たちからたくさん頂いて怪我もなく無事終了することができました。

来年度も益々いい勉強会になるように頑張っていきたいと思います。

参加していただいた受講生の皆様ありがとうございました。

大会報告

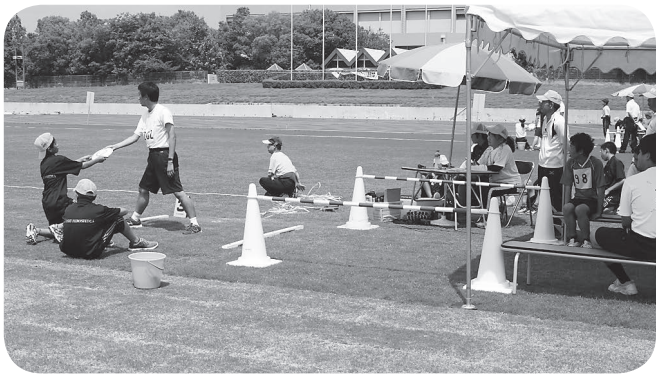
第16回広島県障害者フライングディスク競技大会開催

平成28年
６月26日(日)

前日は雨の心配もありましたが当日には真夏を思わせるような暑さの下での開催となりました。

県内各地より朝早くから選手264名，ボランティア役員105名，総勢369名での開催となりました。

本大会は第17回全国障害者スポーツ大会（2017笑顔つなぐ愛媛大会）の選手選考を兼ねていることもあり，選手の方は日頃の練習の成果を発揮できるよう，競技に真剣に取り組まれていました。午前アキュラシー競技，午後ディスタンス競技が行われました。今年度は会場の芝の張替えのため会場のレイアウトが変更になりいつもと少し違う雰囲気での大会になり，選手もスタッフも戸惑いながらもいい大会の雰囲気作りができていました。



風向きも丁度よく結果はさまざまでしたが，自己記録を伸ばされた方も多くおられました。たくさんの改善点も見つかりましたがこれからもよりよい大会運営に努めてまいります。

たくさんのご参加ありがとうございました。

第42回夏祭り開催

平成28年
７月22日(金)

　広島県立障害者リハビリテーションセンター全体で行う夏祭りも今年で42回目となりました。
　今年は，天候に恵まれて大勢の方にご来場いただきました。
　オープニングイベントは，ホルン奏者の桂暁子様と、向陽中学校吹奏楽部の皆さんをお迎えして行われました。
　桂様は先天性の脳性まひのため、片手でホルンを演奏されておられ、「となりのトトロ」「見上げてごらん夜の星を」「花は咲く」などのお子さんからご年配の方まで楽しめる曲を演奏していただきました。ホルンのやわらかく澄んだ音色が会場全体に響き渡り、清々しく始まりました。
　次に向陽中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏では、ポンポンを持った生徒さんが曲に合わせて踊られ、元気いっぱい迫力のある演奏を披露してくださいました。会場にいた皆さんが、笑顔いっぱい、たくさんの元気をもらっていたようでした。
　盆踊りでは，郷田盆踊り保存会と郷田女性会の皆様による盆踊りが披露され、参加された皆さんも輪の中に加わって踊っておられました。
　盆踊りの終了とともに夜店がスタートし、「たこ焼き」「焼きそば」「とうもろこし」「かき氷」などお目当てのものを購入しようとたくさんのお客様が並んでおられ、あっという間に完売しました。
　そして祭りの最後は、迫力のある色とりどりの壮大な花火が夜空を彩り、笑顔とともに夏祭りが終了しました。

ワンポイントアドバイス 健康体操

　いつでも、どこでも足腰を鍛えることが出来るスクワット。
　足腰の筋力トレーニングの代表格のスクワットですが、正しい方法で行えますか？正しいフォームを知らずに間違ったやり方で行っては鍛えるどころか怪我をしてしまいます。
　正しいスクワットの方法についてご紹介します。

① 足幅は肩幅と同じくらいか足一つ分くらい広めぐらいが基本です。
② 膝とつま先の向いている方向は揃えます（写真1）。
③ 膝がつま先より前に出でないよう、おしりを後方に突き出すように腰を下ろしていきます（写真2）。
④ 可能であれば膝関節が90°程曲がるまで腰を下ろします。

写真1

写真2

＜注意ポイント＞
　膝の前方への出し過ぎは膝の怪我、腰の反り過ぎは腰痛の原因になるので注意しましょう。

膝の出し過ぎ▶

◀腰の反り過ぎ

陸上教室（競技力強化）開催

平成28年
７月24日(日)

今年度，競技力強化教室の１つとして，陸上教室を開催しました。今年度は，短距離種目を専門とする選手を対象に教室を行いました。ラダーやミニハードル走を中心に，走り方の基本や，体幹のトレーニングを行いました。夏の熱い日差しが照り付ける中，受講生の方々も必死に練習をされていました。

プリザーブドフラワー教室開催

平成28年
６月21日(火)

おりづる工房の「プリザーブドフラワー教室」を開催しました。

今回のテーマは「ケーキ」ということで，みなさん楽しそうに作品を作られていました。プリザーブドフラワーの他に，フルーツなども飾り「本物のケーキみたい」と，とても満足されてました。

今年度の教室開催も２回と少ないですが，次回も皆様の応募お待ちしております！
次回は，平成29年２月21日（火）です。

大会・講習会案内

スキルアップ講習会（卓球／身体）

開催日時　平成28年10月９日（日）

参加資格　身体障害者手帳所持者で，卓球を競技として取り組んでいる人。

担当　井戸口・土居・山下

第21回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

開催日時　平成28年10月30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29年４月１日現在で13歳以上の人とする）

担当：井戸口・土居・山下

第15回おりづるオセロ大会

開催日時　平成28年11月13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：福馬・小田・内海

第11回広島県障害者グラウンド・ゴルフ大会

開催日時　平成28年12月11日（日）

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13歳以上の人（平成28年４月１日現在）で広島県内に在住する人。

担当：長岡・佐々木

イベント案内

福祉機器展

開催日時　平成28年11月５日（土）・６日（日）

車いすや，ベッドマットなど様々な福祉機器を展示します。各ブースでは企業担当者へ直接話を聞くことや実際に試してみることも可能です。
今年の新商品の展示もあります。

担当：又吉・井戸口

クリスマスコンサート

開催日時　平成28年12月４日（日）　開場：13:00　　開演：13:30～

普段，なかなか聴くことのできない弦楽や吹奏楽の生演奏を聴くことにより，音楽に対する興味・関心を深め，障がい者やその家族・施設利用者・地域住民と楽団員との交流を図ります。

担当：井戸口・小田

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紹介

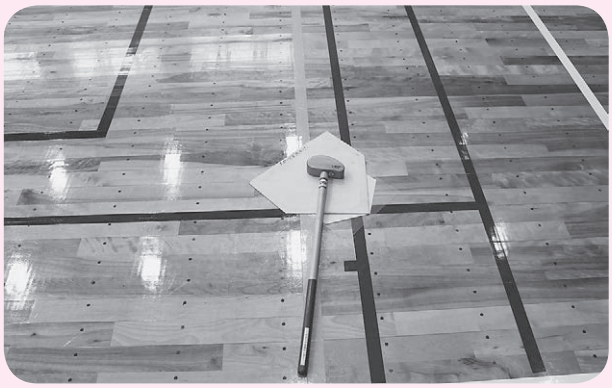
■ 野球盤 ■

ルール

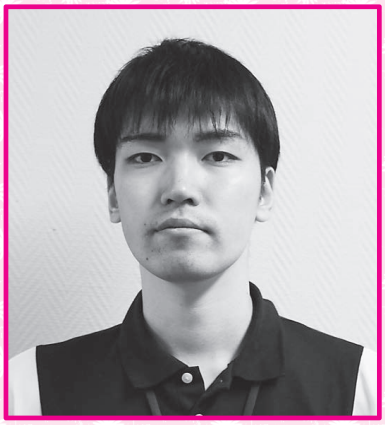
ピッチャーはホームベースに向けボールを転がす。バッターは転がってきたボールをバットで打つ。ホームラン，１塁打，２塁打，３塁打，アウトの得点盤がありボールが得点盤に当たったら打者はベースを進む。ホームベースに打者が帰ったら得点。基本的には野球とルールは変わりません。

準備物

バット（グラウンド･ゴルフのスティック，ティーボールのバットなど）
ソフトバレーボール
得点盤（卓球防球フェンスなど的になるもの）
ランプス（傾斜台）



職員紹介



末田　佳祐

福祉関係の仕事に就くのは初めてで，いろいろわからない事だらけですが一日でも早く仕事内容を覚えて利用者様のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いしします。

☆　行　事　案　内　☆

	10月		11月		12月	
1	土	東広島市余暇活動支援事業 車いすテニス（初級）	火		木	ジュニアクラブ（水泳）
2	日	休館日（設備点検）	水		金	水泳中級（競技力強化） ジュニアクラブ（カルチャー）
3	月	休館日	木		土	東広島市余暇活動支援事業 レクリエーションスポーツ
4	火	水中運動	金	休館日	日	クリスマスコンサート
5	水		土	福祉機器展	月	休館日
6	木	ジュニアクラブ（水泳）	日	福祉機器展	火	水中運動
7	金	リハビリ体操（脳血管障がい） ジュニアクラブ（カルチャー）	月	休館日	水	ジュニアクラブ（スポーツ）
8	土		火	コーラス　水中運動	木	知的障がい者のスポーツ ゆったり体操　楽しい寄せ植え
9	日	卓球教室（競技力強化）	水	ジュニアクラブ（スポーツ）	金	リハビリ体操（脳血管障がい）
10	月	水泳上級（競技力強化）	木	ゆったり体操 ジュニアクラブ（水泳）	土	水泳上級（競技力強化）
11	火	休館日	金	リハビリ体操（脳血管障がい） ジュニアクラブ（カルチャー）	日	第11回広島県障害者グラウンド・ゴルフ大会
12	水	休館日	土	スポーツ体験教室	月	休館日
13	木	ゆったり体操	日	第15回おりづるオセロ大会	火	コーラス　水中運動
14	金	水泳中級（競技力強化）	月	休館日	水	
15	土	東広島市障害児余暇活動支援事業 レクリエーションスポーツ	火	健康体力テスト	木	ジュニアクラブ（水泳）
16	日	スキルアップ（卓球）	水	たのしい書道　要約筆記	金	リハビリ体操（脳血管障がい）ペーパークラフト ジュニアクラブ（カルチャー）
17	月	休館日	木	知的障がい者のスポーツ ジュニアクラブ（水泳）	土	東広島市余暇活動支援事業 車いすテニス（初級）
18	火	コーラス　健康教室	金	水泳中級（競技力強化）リハビリ体操（脳血管障がい） ペーパークラフト　ジュニアクラブ（カルチャー）	日	卓球教室（競技力強化） プール掃除・休業
19	水	たのしい書道　要約筆記 ジュニアクラブ（スポーツ）	土	車いすテニス（初級）	月	休館日
20	木	ジュニアクラブ（水泳）	日	東広島市余暇活動支援事業 卓球教室（競技力強化）	火	プール休業　健康教室
21	金	ペーパークラフト ジュニアクラブ（カルチャー）	月	休館日	水	たのしい書道　要約筆記 ジュニアクラブ（スポーツ）
22	土		火		木	
23	日		水	東広島市余暇活動支援事業 レクリエーションスポーツ	金	水泳上級（競技力強化）
24	月	休館日	木	休館日	土	陸上教室（競技力強化）
25	火	水中運動	金	障がい者スポーツ指導員（中級）養成講習会	日	
26	水	ジュニアクラブ（スポーツ）	土	水泳上級（競技力強化） 障がい者スポーツ指導員（中級）養成講習会	月	休館日
27	木	知的障がい者のスポーツ	日	水泳上級（競技力強化） 障がい者スポーツ指導員（中級）養成講習会	火	
28	金	リハビリ体操（脳血管障がい）	月	休館日	水	
29	土	水泳上級（競技力強化）	火	水中運動	木	休館日
30	日	第21回広島県障害者卓球大会（身体）	水	ジュニアクラブ（スポーツ）	金	休館日
31	月	休館日			土	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。

あとがき

リオパラリンピックイヤーの今年，選手のたくさんの活躍・感動がありましたね。スポーツ交流センターでも，東京パラリンピックに向けて，より良い大会・イベント・教室の実施に努めてまいります。

■　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