

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



82号

第11回広島県障害者グラウンド・ゴルフ競技大会開催

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

- 第11回グラウンド・ゴルフ大会開催
- スキルアップ講習会（卓球・知的障害／精神障害）・第21回広島県障害者卓球大会
- おりづるジュニアクラブ活動報告
- 教室報告・健康ワンポイント
- 各種大会・イベント募集案内

大会報告

第11回広島県障害者グラウンド・ゴルフ大会

平成28年
12月11日（日）

平成28年12月11日（日）に第11回障害者グラウンド・ゴルフ大会が東広島運動公園（アクアパーク）で行われました。毎年11月に開催されますが、今年は12月という寒い時期に開催となったため、例年より少し少ない参加となりましたが、天候にも恵まれ無事開催することができました。

力強い選手宣誓で始まったこの大会、参加された選手の間は寒さに負けず頑張っていました。



結果が良かった・そうではない方さまざまな人がいるとは思いますが、来年も今回を超えるような成績を残せるよう皆様のご参加をお待ちしております。



良いところにボールが転がると歓声が沸き、少ない数で入るとガッツポーズが出たり、また芝生の転がらない難しさや自分の思ったところに転がらない歯がゆさを感じながらみなさんラウンドを回られたのではないかと思います。

途中ドクターヘリが飛来するというハプニングがありました。みなさん集中を切らさずに、最後までやり通しました。

障がい者スポーツ指導員養成講習会開催

中級 平成28年8月26日（金）～28日（日）、11月25日（金）～27日（日）、平成29年2月3日（金）～5日（日）

広島県障害者スポーツ協会主催の、中級障がい者スポーツ指導員の養成講習会がスポーツ交流センターで行われました。広島県障がい者スポーツ協会主催で、中級指導員の養成講習会を開催するのは初めてのことで、県内の多くの障がい者スポーツ指導員が参加されました。



初級 平成29年1月7日（土）～9日（月・祝）

広島県障害者スポーツ協会主催の、初級障がい者スポーツ指導員養成講習会が、福山市の緑町公園ローズアリーナで行われました。スポーツ交流センターからも参加をし、講習会運営に携わりました。



大会報告

第21回広島県障害者卓球大会 (知的障害者・精神障害者の部)報告

平成29年
2月26日(日)



2月26日(日)に当センターアリーナで第21回広島県障害者卓球大会(知的障害者・精神障害者の部)が行われました。今大会も70名を超える選手の申し込みありがとうございます。

昨年の10月に岩手で行われた全国障害者スポーツ大会に初めて出場した、加藤佳奈子さんの力強い選手宣誓で始まったこの大会、開会式が終わった後、すぐに試合が始まり、白熱した展開の連続でした。納得いくスマッシュや点が入ると「よしっ!」という気合が聞こえてきたり、逆に相手の素晴らしいスマッシュが入ると「やられたー」と悔しそうな表情を見せるなど、選手の一生懸命な様子が見られました。



決勝トーナメントまで行くと、さすが勝ち上がってきただけあって、接戦が続きました。どれも見ごたえのある好試合でしたが、この雰囲気を作ってくれたのも広島県卓球協会、障がい者スポーツ指導員、おりづるサポーター、個人ボランティアのみなさんのご協力があったからだと思っております。ありがとうございました。



また次回の大会も積極的な参加をお待ちしております。

スキルアップ講習会(卓球/知的障害者・精神障害者対象)報告

平成29年
2月19日(日)



県大会へ向けての練習会として「スキルアップ講習会(卓球/知的障害者・精神障害者対象)」を開催しました。広島県卓球協会から講師を招き、5名の先生方にお越しいただきました。参加者それぞれの能力に合わせて練習し、実力を最大限活かせるよう細かい指導をしていただきました。先生方のアドバイスにより、参加者の皆さまは技術の見直しができたり、新しい技の習得をしたりと、とても有意義な講習会になりました。



おりづるジュニアクラブの活動報告

おりづるジュニアクラブ(カルチャー)

かんたんレシピのお菓子作りを始め、工作や料理にも挑戦しています。

みんなでワイワイ試行錯誤しながら、「自分で作れた!」という喜びを分かち合っています。



●活動日

金曜日（月2回）

●活動場所

スポーツ交流センター
2階 調理実習室

おりづるジュニアクラブ(水泳)

泳法の取得、大会参加を目指して練習をしています。

初めは泳げなかった子ども、ビート板を使って25m泳げるようになりました。



●活動日

木曜日（月2回）

●活動場所

スポーツ交流センター
プール

おりづるジュニアクラブ(スポーツ)

スポーツを楽しむことを目標に様々な種目を行っています。

球技や集団スポーツを通して、仲間とのコミュニケーションも良くなりました。



●活動日

水曜日（月2回）

●活動場所

スポーツ交流センター
アリーナ

楽しい絵遊び教室開催

平成29年2月11日（土）

おりづる工場の「楽しい絵遊び教室」を開催しました。

今年度は、キラキラ光るスノードームと万華鏡をみなさんと試行錯誤しながら製作しました。個性あふれる作品ができあがり、教室も和やかな雰囲気となりました。

みなさんでアイデアを出し合ったり、作業が難しい方には助け合ったりして、和やかな雰囲気の中で個性あふれる作品が並びました。



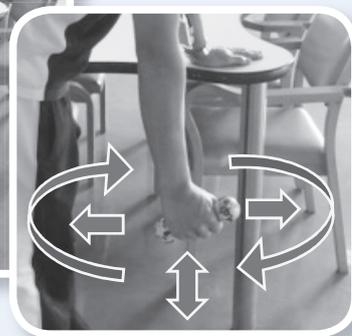
ワンポイントアドバイス 健康体操

ある日突然「肩に激痛が…」、中高年から増えてくる四十肩・五十肩。その原因は残念ながら、いまだにはっきりとしていません。でも、四十肩・五十肩になってからでも大丈夫です！今回は無理なく肩の全体をほぐすことができる、「振り子（アイロン）」体操をご紹介します。

- 1 腰より少しだけ低い高さのテーブル等に、痛まない程度の角度で少し前かがみになります。
- 2 「痛くない方の手」を、テーブルについて支えにします（写真1）。
- 3 「痛む側の手」で、重り（約0.5～1 kg）を持ち、肩の力を抜いて、腕を垂らします。重りがなければペットボトルに水を入れたものでも構いません。
- 4 「前後」、「左右」、「円を描く」運動を、それぞれ10往復程度を1セットずつ行います（写真2）。最初は無理をせず1日1回。なれてきたら、徐々に回数を増やしていきましょう。



◀写真1



▼写真2

注意ポイント

痛みの強い急性期（痛みの出始めたとき）2～3日は安静にして、それを過ぎて痛みが軽減してきたら運動を始めましょう。時間がたっても痛みが良くならない場合は、医療機関へ行きましょう。

平成29年度 大会・講習会案内

スキルアップ講習会（水泳）

日 時	平成29年4月23日(日)
場 所	スポーツ交流センター プール
対 象	障害者手帳の所持者で、水泳を競技として取り組んでいる人。(広島県内在住)



第19回 広島県障害者水泳競技大会

日 時	平成29年4月29日(土・祝)
場 所	スポーツ交流センター プール
参加資格	障害者手帳所持者(広島県内在住)(平成29年4月1日現在で中学生以上。ただし、第17回全国障害者スポーツ大会「愛顔(えがお)つなぐえひめ大会」出場選考対象は13歳以上。)



第11回 広島県障害者陸上競技大会(広島県障害者スポーツ協会主催)

日 時	平成29年5月14日(日)
場 所	東広島運動公園 陸上競技場(アクアパーク)
対 象	障害者手帳所持者(広島県内在住)(平成29年4月1日現在で13歳以上。ただし、第17回全国障害者スポーツ大会「愛顔(えがお)つなぐえひめ大会」出場選考対象は13歳以上。)

スキルアップ講習会（フライングディスク）

日 時	平成29年6月11日(日)
場 所	スポーツ交流センター アリーナ
対 象	障害者手帳所持者で、フライングディスクを競技として取り組んでいる人。(広島県内在住)



第17回 広島県障害者フライングディスク競技大会

日 時	平成29年6月25日(日)
場 所	東広島運動公園 陸上競技場(アクアパーク)
対 象	障害者手帳所持者(広島県内在住)(平成29年4月1日現在で中学生以上。ただし、第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」出場選考対象は平成30年4月1日現在で13歳以上。)

※申し込み方法等の詳細は、各種情報をご確認ください。

イベント案内

ふれあいコンサート

日 時	平成29年6月18日(日)
開 場	13:00 開 演 13:30~
場 所	スポーツ交流センター アリーナ



平成29年度スポーツ・文化教室開催予定

※平成29年度 教室予定のを概略で掲載しています。募集等詳しい内容については、別途お知らせします。

1. スポーツ教室

教室名	曜日	時間	対象者	期間(回数)
卓球教室 (競技力強化)	土・日	13:30~15:30	障害者手帳所持者(13歳以上) ※卓球を競技として取り組む人	5月~3月(10)
水泳上級者教室 (競技力強化)	土・日	10:00~11:30 13:00~14:30	身体障害者・療育手帳所持者(13歳以上) ※水泳を競技として取り組む人(その他条件あり)	5月~3月(20)
陸上教室 (競技力強化)	土・日	10:00~12:00	障害者手帳所持者(13歳以上) ※陸上を競技として取り組む人	5月~3月(6)
水泳(泳力アップ)教室	金	18:30~20:00	障害者手帳所持者(13歳以上)	5月~3月(10)
プール個人レッスン教室	金	13:30~15:30	障害者手帳所持者(13歳以上)	7月~3月(6)
知的障がい者のスポーツ	木	17:30~19:00	療育手帳所持者(高校生以上)	5月~2月(10)
車いすテニス(初級)	土	13:30~15:30	身体障害者手帳所持者(13歳以上)	5月~3月(10)
レクリエーションスポーツ	土	13:30~15:00	関心のある人(小学生以上)	5月~2月(10)

2. 文化教室

教室名	曜日	時間	対象者	期間(回数)	
コーラス教室	火	10:00~12:00	関心のある人(13歳以上)	5月~3月(11)	
たのしい書道	水	13:00~15:00	障害者手帳所持者	5月~3月(11)	
茶道	火	13:00~15:30	関心のある人(13歳以上)	5月~3月(11)	
ペーパークラフト	土	9:30~12:30	関心のある人(13歳以上)	5月~3月(11)	
おりづる工房	フラワーアレンジメント	火	9:30~12:00	関心のある人(13歳以上)	6月・2月(2)
	簡単おいしいみんなの料理	水	10:00~13:00	障害者手帳所持者で初心者	7月(1)
	視覚障がい者の楽々ご飯	木	10:00~13:00	視覚障がい者	9月(1)
	知的障がい者の簡単お手軽お菓子	土	13:30~15:30	知的障がい者	5月(1)
	聴覚障がい者のとっておき簡単料理	日	10:00~13:00	聴覚障がい者	6月(1)
	楽しい寄せ植え	木	10:00~11:30	障害者手帳所持者で初心者	7月・12月(2)
	たのしい絵あそび	日	13:00~15:30	関心のある人	2月(1)

3. 健康教室

教室名	曜日	時間	対象者	期間(回数)
健康教室	火	13:30~15:00	腰痛等の疾患のある人や その家族、中・高齢者、健康に関心のある人	8月・12月(2)
健康体力テスト	火	13:30~15:00	20歳以上の成人で6メートル以上歩行可能な人。 杖・歩行器使用者は可	5月~3月(6)
ゆったり水中運動	火	13:30~14:30 18:00~19:00	関心のある人(13歳以上)	5月~2月(15)
ゆったり体操	木	13:30~14:30	関心のある人(13歳以上)	5月~2月(10)
リハビリ体操 (脳血管障がい)	金	10:00~11:30	障害者手帳所持者で移動に車いす・杖を使用 または日常歩行が困難な人(13歳以上)	5月~2月(20)

☆ 行 事 案 内 ☆

		4月		5月		6月	
1	土		月	休館日	木		
2	日		火	休館日	金		
3	月	休館日	水	休館日	土	水泳上級者教室（競技力強化）	
4	火		木	休館日	日	卓球教室（競技力強化） レクリエーションスポーツ	
5	水		金	休館日	月	休館日	
6	木		土		火		
7	金		日	陸上教室（競技力強化）	水	ジュニアクラブ（スポーツ）	
8	土		月	休館日	木	知的障がい者のスポーツ	
9	日	プール掃除	火	コーラス、茶道	金	リハビリ体操	
10	月	休館日	水		土	東広島市余暇活動支援事業 車いすテニス教室	
11	火	プール休業	木		日	聴覚障害者のおき簡単料理 スキルアップ講習会（FD）	
12	水		金	リハビリ体操	月	休館日	
13	木		土		火	コーラス、茶道	
14	金		日	第11回広島県障害者陸上競技大会	水	たのしい書道	
15	土		月	休館日	木	ジュニアクラブ（水泳）	
16	日		火	健康体力テスト	金	ジュニアクラブ（カルチャー）	
17	月	休館日	水	たのしい書道	土	水泳教室（競技力強化） ペーパークラフト	
18	火		木	ゆったり体操	日	ふれあいコンサート	
19	水		金	プール個人レッスン教室	月	休館日	
20	木		土	ペーパークラフト、レクリエーションスポーツ 知的障害者の簡単お手軽お菓子	火	ゆったり水中運動 プリザーブドフラワー	
21	金		日	卓球教室（競技力強化）	水	ジュニアクラブ（スポーツ）	
22	土		月	休館日	木	ゆったり体操	
23	日	スキルアップ講習会（水泳）	火	ゆったり水中運動	金	水泳（泳力アップ）教室 リハビリ体操	
24	月	休館日	水		土	東広島市余暇活動支援事業	
25	火		木	知的障がい者のスポーツ	日	第17回広島県障害者フライングディスク競技大会	
26	水		金	水泳（泳力アップ）教室 リハビリ体操	月	休館日	
27	木		土	車いすテニス教室 水泳上級者教室（競技力強化）	火		
28	金		日	水泳上級者教室（競技力強化）	水		
29	土	第19回広島県障害者水泳競技大会	月	休館日	木	ジュニアクラブ（水泳）	
30	日		火		金	ジュニアクラブ（カルチャー）	
31			水				

※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 28年度も、残り僅かとなりました。皆様にいろいろな場面で支えられた一年でした。ありがとうございました。
4月から新年度の教室募集が開始します。
皆様のご参加、心よりお待ちしております。

おことわり

平成17年4月、個人情報保護法の制定に伴い本誌掲載の写真は、全て、本人の許可を得て掲載しております。

■ 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>