

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



Twitter & YouTube始めました！

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中止のお知らせ
- 公式 Twitter・YouTube 開設
- 健康ワンポイントレッスン
- 今年度開催中の教室等紹介
- 行事案内・大会案内・あとがき

第21回 全国障害者スポーツ大会 「三重とこわか大会」中止のお知らせ

2021年（令和3年度）10月23日（土）～10月25日（月）の日程で開催予定だった「第21回全国障害者スポーツ大会（三重とこわか大会）」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、**中止**が決定致しました。

全国障害者スポーツ大会は、今大会含めて3年連続で開催することができませんでした。（2年前の茨城大会は台風、昨年の鹿児島大会は新型コロナウイルスの影響）今年もコロナ禍ということもあり、当初から大会開催自体に選手・役員も不安なところがあったと思いますが、感染対策をした上で、粛々と大会の準備を進めて参りましたが、しかし昨今の感染状況を鑑み、断腸の思いで大会を中止することとなりました。

今大会に向けてトレーニングを重ねてきた方や、競技を楽しみにされていた方も多かったかと思いますが、その悔しさを来年に行われる「第22回全国障害者スポーツ大会（いちご一会とちぎ大会）」にぶつけていただきたいと思います！大会が開催されず、大変残念ではありますが、来年の広島県選手団の活躍に期待しましょう！



公式 Twitter・YouTube の開設のお知らせ

おりづる公式ツイッター・YouTube チャンネルを開設しました！！

おりづるに関する最新情報などを発信していきますので、ぜひご覧ください！



ツイッター



YouTube



また、YouTube チャンネルにて、
楽しく簡単にできるエクササイズ「おりづるピクス」や、
職員が楽しく！笑いあり！で実践しながら紹介した「アリーナでできるスポーツ紹介」など、
障がい者スポーツ（パラスポーツ）に関する内容の動画を定期的に公開していきます！
お楽しみにしててください！

開催中の教室等紹介

バドミントン教室

障害者バドミントンは2020東京パラリンピックから正式種目に採用され、今夏、大変な盛り上がりとなりました。

バドミントン教室では、講師によるレベルに合った練習や、ラリーや試合形式など、バドミントンを楽しんでもらう目的で様々な練習を行っていきます。初心者の方も大歓迎です！

一緒に気持ちのいい汗を流しましょう！

対象：障害者手帳所持者（13歳以上）

時間：10：00～12：00【土】

場所：アリーナ 担当：時数・迫井



わくわくアトリエ

今年度より新しく始まった「わくわくアトリエ」教室では講師による丁寧な指導を受けながら、絵画（鉛筆アート）や、簡単なハンドメイド作品を作っています。

第1回目はハーバリウム作りと、色鉛筆画を行いました。参加希望者募集中ですので、お気軽にお問い合わせください。

対象：障害者手帳所持者

時間：13：30～15：30【火】

場所：調理室・会議室 担当：池内



みんなで短歌

「みんなで短歌」教室は、今年から新しく始まった教室です。

初回では、講師が作成した資料をもとに、万葉集について学んだり、実際に短歌を作りました。和やかな雰囲気です、初心者でもお気軽に参加することが出来ます。

私たちと短歌を詠んでみませんか。

対象：障害者手帳所持者

時間：10：00～12：00【火】

場所：会議室 担当：國吉・経元



その他の詳細については、恐れ入りますがスポーツ交流センターおりづるのホームページや、お電話でお問い合わせいただきご確認ください。

ワンポイントアドバイス 健康

「有酸素運動」をさらに深く理解しよう

運動指導に関わっていると「20分以上運動しないと体脂肪は燃焼しないから、有酸素運動は20分以上続けたほうが良い」といった理解をしている方が多いように思います。これは本当に正しいのでしょうか？

著者の意見としては、正しいともいえるが詳しくは理解できていないのでは…と感じるところです。

体脂肪＝白色脂肪細胞（いわゆる中性脂肪をためている部分）と考えれば、中性脂肪が脂肪酸とグリセロールに分解されて、脂肪酸が遊離脂肪酸（エネルギー源）となって血中に放出されるまでに20分程度かかるため、「脂肪分解には20分の有酸素運動」というのは合理的な理解とも思われます。

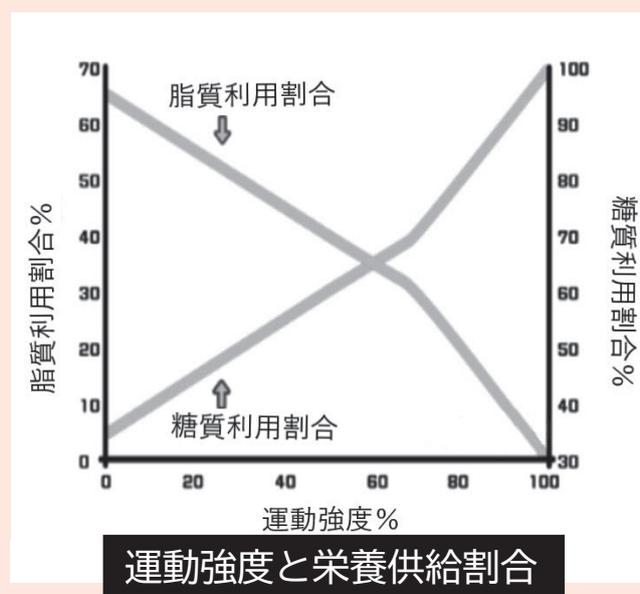
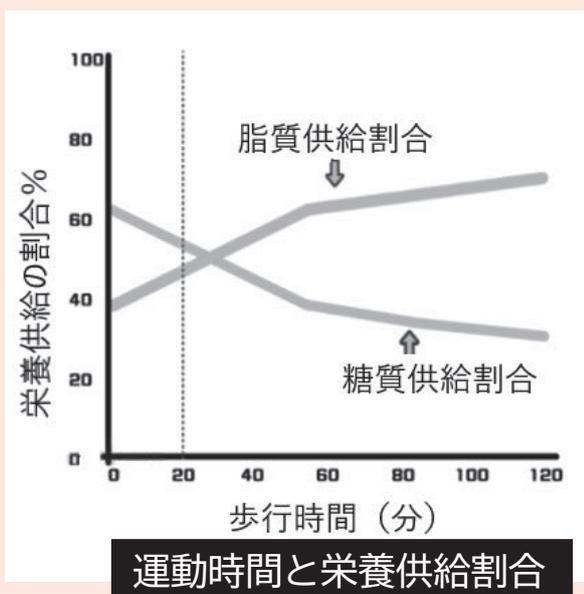
ただし前置きとして、安静時においても人間は生命維持のために総消費エネルギーの約6割以上は血中の遊離脂肪酸から得ています。特に食後より食前・食間期においてこの比率が高まるといわれます。つまり脂肪は常に燃えているのです。

高強度の運動（全力に近い運動）では必要エネルギーの多くを筋肉に蓄えたグリコーゲン（ブドウ糖が結合した状態）に依存してしまうため、効率的に脂肪燃焼するには、最大運動強度の6割程度以下の強度で長時間運動をつづけることが効果的といわれます。

気を付けて欲しいこととして、長距離のマラソンなど過剰に有酸素運動をつづけていると、体内のUCP（脱共役タンパク質）が減少して、熱産生（エネルギー放出）しにくい体になりやすいようです。有酸素運動でやせた人が運動をやめるとリバウンドし易いのはこういった要因もあるようです。

筋力トレーニング自体は体脂肪を燃やす直接の効果は弱いのですが、トレーニング後に成長ホルモンが分泌されて、体脂肪が燃えやすい身体状態になると言われています。

より効果的に有酸素運動で体脂肪を落としたいと思われる方は、有酸素運動前に「筋力トレーニング」を取り入れてみましょう。



スキルアップ・大会 案内

第26回 広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

- 日時** 令和3年10月17日（日）
- 参加資格** 身体障害者手帳所持者で、中学生以上の広島県内に在住する人。
（広島市在住者は除く）
※ただし、全国障害者スポーツ大会選考対象者は2021年4月1日現在で13歳以上の人とする。
- 担当** 佐々木・時数・大塚・深谷



第20回 おりづるオセロ大会

- 日時** 令和3年11月14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おり、広島県内に在住する人。（広島市在住者は除く）
- 担当** 池内・深谷・國吉・長岡



第2回 広島県障害者ボッチャ大会

- 日時** 令和3年11月21日（日）
- 参加資格** 身体障害者手帳所持者で、中学生以上の広島県内に在住する人。
- 担当** 深谷・佐々木・鈴木



イベント案内

スキルアップ講習会（卓球 / 身体）

- 日時** 令和3年10月2日（土）
- 参加資格** 身体障害者手帳所持者で、広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）に参加する予定がある人。
- 担当** 佐々木・時数・大塚

クリスマスコンサート

- 日時** 令和3年12月5日（日）
- 開場** 13:00～ **開演** 13:30～
- 担当** 時数・池内・國吉



詳細については、お問い合わせください。

なお、上記以降の大会、イベント、講習会等の開催情報につきましては、恐れ入りますがスポーツ交流センター
おりづるのホームページや、お電話でお問い合わせいただきご確認ください。
また、現在実施予定の事業も新型コロナウイルスの影響で変更や中止の可能性がります。

☆ 行事案内 ☆

※下記予定は、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。

今年度のスポーツ交流センターおりづる主催の大会・イベント・教室などの開催については、すでに中止が決定しているもの以外は現在調整中です。ご了承ください。

	10月		11月		12月
1	金	おりづるジュニアクラブ(スポーツ)	月	休館日	水
2	土		火	いきいき健康教室	木
3	日	休館日	水	文化の日	金
4	月	休館日	木	休館日	土
5	火	わくわくアトリエ	金	おりづるジュニアクラブ(スポーツ)	日
6	水		土	卓球教室	月
7	木		日	陸上教室 水泳上級教室(競技力強化)	火
8	金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ(水泳)	月	休館日	水
9	土	おひさまクラブ 卓球教室	火	休館日	木
10	日		水	たのしい書道	金
11	月	休館日	木		土
12	火	みんなで短歌	金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ(水泳)	日
13	水	たのしい書道	土	おひさまクラブ	月
14	木	水泳泳力アップ(個人レッスン)	日		火
15	金	おりづるジュニアクラブ(スポーツ)	月	休館日	水
16	土		火	みんなで短歌 水中運動	木
17	日		水	ゆったり体操教室 エンジョイスポーツ	金
18	月	休館日	木	水泳泳力アップ(個人レッスン)	土
19	火	水中運動	金	おりづるジュニアクラブ(スポーツ)	日
20	水	エンジョイスポーツ ゆったり体操教室	土	おひさまクラブ	月
21	木		日	第2回広島県障害者ポッチャ大会	火
22	金	おりづるジュニアクラブ(水泳)	月	休館日	水
23	土	クラフト手芸 車いすテニス	火	勤労感謝の日	木
24	日	ポッチャ教室	水	休館日	金
25	月	休館日	木		土
26	火		金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ(水泳)	日
27	水		土	バドミントン教室 クラフト手芸 車いすテニス教室	月
28	木		日	水泳上級教室(競技力強化) ポッチャ教室	火
29	金	リハビリ体操	月	休館日	水
30	土	おひさまクラブ レクリエーションスポーツ 水泳上級教室(競技力強化)	火	わくわくアトリエ	木
31	日	水泳上級教室(競技力強化)			金

※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 いつもご利用ありがとうございます。毎日皆さまの温かいご協力に感謝しながら、より良い大会・イベント・教室の実施に向けて頑張っています。皆様も体調管理には気を付けてお過ごしください。

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

HP <http://www.rehab-hiroshima.org/ori-top.html>