

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



第2回広島県障害者ボッチャ競技大会

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

- 祝！ 100号突破記念 職員インタビュー
- 第26回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）報告
- 第20回おりづるオセロ大会報告
- 第2回広島県障害者ボッチャ競技大会報告
- 健康ワンポイントアドバイス
- 大会・教室・行事案内



100号突破記念

おりづるが開館して今年で25周年＆機関誌「おりづる」が100号を突破した記念に職員の皆さんにインタビューをしました！！



スポーツ交流センター

館長 どいなが 土井長 かずのり 和典

- ①12年目
- ②野球
- ③気楽に活動（スポーツ・文化など）できる場所

いけうち 池内 よしえ 敬恵

- ①4年目
- ②剣道、野球観戦（バックネット裏、ビール・おつまみ必須）
- ③皆さんが使いやすい施設を目指しています。お気軽にご相談ください。

ながおか 長岡 りえ 理絵

- ①1?年
- ②陸上・水泳
- ③YouTube・Twitter 開設しました！！

ふかたに 深谷 ようすけ 洋介

- ①4年目
- ②激しいスポーツ
- ③スタッフが元気過ぎる

くによし 國吉 はるき 晴騎

- ①1年目
- ②ハンドボールと野球
- ③職員の人柄の良さ



おかだ 岡田 ひろし 広司

- ①3年目
- ②野球（広島東洋カープ）、（ラグビー、サッカー、バレーボール等 全日本観戦）
- ③元気で明るく生き生きとした施設。
1日利用券 大人500円、こども（小中高生）250円はお得な安さ

ささき 佐々木 あきのぶ 亮暢

- ①6年目
- ②野球、FD、ポッチャ
- ③充実した障害者スポーツの道具と個性豊かな職員

おおつか 大塚 ゆうすけ 悠祐

- ①1年目
- ②社交ダンス
- ③利用者の方と仲良し



ときかず 時数 しんじ 真士

- ①2年目
- ②サッカー、フットサル
- ③スタッフも利用者さんも全員が笑顔で元気になる場所



とみた 富田 あきら 昭

- ①1年目
- ②スキー、パワーチェアフットボール
- ③プールの水質、優しいスタッフ

職員インタビュー



【質問事項】



- ①おりづるに来て今年で何年目？（通算）
- ②好きなスポーツは？（観戦も可）
- ③おりづるのアピールポイントは？

きょうもと ひでお
経元 英雄

- ①9年目
- ②バレー
- ③老若男女全ての方々の憩いの場

もりた かずひで
森田 和秀

- ①5年目
- ②筋肉トレーニング
- ③1日利用券という驚きの安さ



やまね りえ
山根 理絵

- ①2年目
- ②フィギュアスケート・格闘技
- ③バリアフリー（玄関がフラット）、
道具の貸し出しがある。

きたやま あさこ
北山 阿沙子

- ①秘密
- ②野球
- ③色々なスポーツを楽しめる



さこい りょうと
迫井 凌斗

- ①2年目
- ②ソフトテニス
- ③職員全員が明るい



のむら りゅうじ
野村 隆示

- ①1年10か月
- ②箱根駅伝
- ③館長以下、職員全員の笑顔

まるい みずほ
丸井 瑞穂

- ①1年半
- ②バスケットボール
- ③様々な障害者スポーツを楽しめる



広島県障害者スポーツ協会

おおえ けんいちろう
大江 健一郎

- ①通算20年目です。（スポーツ交流センター18年、
スポーツ協会2年）
- ②野球（特に高校野球です）
- ③個性豊かな職員がパラスポーツの魅力をお伝えし
ます。



おおなか もとみち
大中 基道

- ①3年目
- ②野球・バスケ・サッカー（観戦）
卓球（中高やっていました）
- ③夜もやっているの、仕事帰りの方も是非！

すずき ゆうこ
鈴木 裕子

- ①通算9年目
- ②野球・バスケ（見る専門！！）
- ③若い職員が多い！！

○職員の皆さん、ご協力ありがとうございました（^▽^）/

スキルアップ講習会（卓球・身体）

令和3年
10月2日(土)

令和3年10月2日(土) おりづるアリーナで、第26回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）に向けて、スキルアップ講習会が行われました。

東広島市卓球協会から講師を招き、10名の参加者がローテーションで回っていきました。基本的なラケットの動かし方からボールへの入り方、サーブの打ち方・返し方など、講師の方から様々なアドバイスを受けながら、参加者は自分なりに取り入れる事のできる所を意識して練習されていました。参加者同士で教え合いながら打ち合う様子も見られ、充実した時間になったのではないかと思います。

スキルアップで教わったことを、これからの競技に活かしてもらいたいと思います。講師の皆さま、ありがとうございました。



大会報告

第26回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

令和3年
10月17日(日)

10月17日(日)、当センター・アリーナにて「第26回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）」が開催されました。今大会は、栃木県で開催される「第22回全国障害者スポーツ大会 いちご一会とちぎ大会」の選手選考も兼ねています。

足立多恵子選手による、選手宣誓によって試合が開催されました。今大会は、新型コロナウイルスの影響もあり、例年に比べて規模を縮小して大会を行いました。そんな雰囲気を感じさせないほどとても白熱した試合が繰り広げられ、皆さんそれぞれが日頃の練習の成果を存分に発揮されていました。また、決勝戦では両者譲らない試合展開が繰り広げられ、試合が終わると同時に選手たちを称える大きな拍手が起こりました。

参加して下さった選手の皆さん、そして協力していただいた広島県卓球協会・広島県ろうあ連盟の皆さん、ありがとうございました。また来年も、元気で会えることを楽しみにしています。



大会報告

第20回おりづるオセロ大会

令和3年
11月14日(日)

11月14日(日)に「第20回おりづるオセロ大会」が行われました。こちらの大会は、障がいの有無や年齢を問わず参加出来る大会として毎年恒例となっております。

しかし、昨年度は新型コロナウイルスの感染拡大により中止となってしまった為、今大会は、開催場所をアリーナに変更し、特別ルールの導入、消毒や手袋の着用等、新型コロナウイルスの感染対策をしっかりとした上で2年ぶりの開催となりました。

大会中は、石を置く位置によって展開が全く変わる緊迫した空気の中で、予選から決勝までの試合が行われました。そこで繰り広げられた激闘に自然と拍手が起こり、対局が終わると、互いに健闘をたたえあう姿が非常に印象的でした。今大会は少人数ではありましたが、参加者同士の交流もあり、張りつめた中にも人と人との間には温かい空気が流れる素晴らしい大会となりました。

今回参加出来なかった方も、是非来年度は参加して頂きたいと思います。新型コロナウイルスが早く収まり、皆様が一日も早く安心して過ごせる日が来ることを願っています。



大会報告

第2回広島県障害者ボッチャ競技大会

令和3年
11月21日(日)

令和3年11月21日(日)に、一般社団法人広島県障害者スポーツ協会の主催事業「第2回広島県障害者ボッチャ競技大会」がスポーツ交流センターおりづるのアリーナで開催されました。当センターは共催事業としてこの大会に協力しております。

昨年から開催されたこの大会、参加人数も増えたことによりコートも3つに増え、より大会らしくなりました。試合自体もレベルが上がり、みなさんコントロールよくジャックボールに集まる試合が増えたように思います。また、誰もがカラーボールをジャックボールに近づけることが難しいだろうという場面で、相手ボールの間をすり抜けて逆転したり、ファイナルショットでピタ止めをしたりなど素晴らしい好プレーも見せてくれました。

決勝トーナメントも誰が勝ってもおかしくないような試合展開の連続で、見応えのある大会になったのではないかと思います。

参加して下さった選手の皆さん、協力していただいた広島県ボッチャ協会のみなさん、ありがとうございます。また次回の大会への参加をお待ちしております。



ワンポイントアドバイス 健康

「非感染性疾患（生活習慣病）と運動について」

運動をよく行っている人は、不活発な人と比較すると循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが示されています。循環器疾患やがんの多くは運動を含む生活習慣が関連して発症すると考えられています。

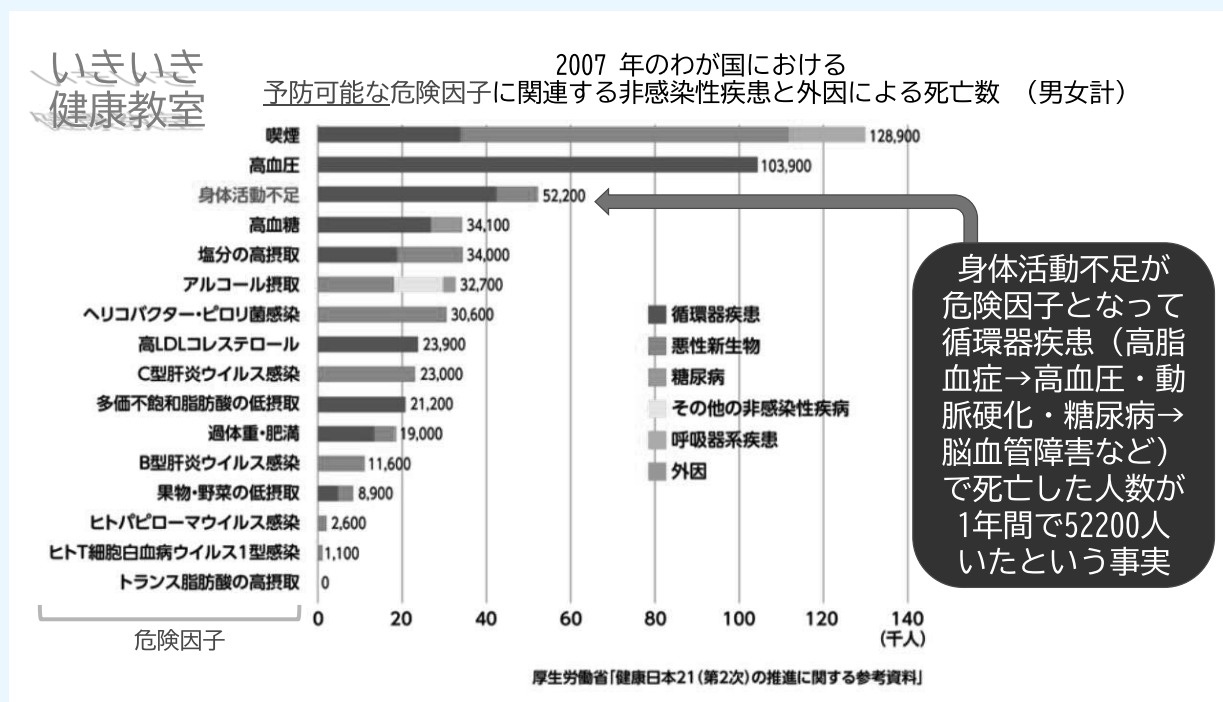
生活習慣病は、「食生活・身体活動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。国際的には生活習慣病という用語は使われておらず、「非感染性疾患（NCD：non communicable diseases）」と呼ばれています。2007年のわが国における「予防可能な危険因子」に関連する非感染性疾患と外因による死亡数（下図）によると、喫煙・高血圧に続いて「身体活動不足」が非感染性疾患による死亡の外因となっています。

言い換えれば、日本では「運動不足」が循環器疾患（高血圧）や悪性新生物（がん）の要因となり、1年間に52,200人の方が命を落としているという事実があるのです。

非感染性疾患（生活習慣病）は前述のとおり、生活習慣が発症・進行に関与する疾患群であり、予防的な取り組みによってリスクの軽減を図ることができますが、積み重ねてきた生活習慣を急に变えることは、多くの人にとって難しいのが現状と思われます。

筆者は定期的な運動習慣のない方へ運動指導を行う際には、「楽にできる運動をまず10分から」といってメニュー提案します。「これくらいなら無理なく続けられる！」と感じられる運動を、ぜひ習慣化していただければと思います。

当館の健康相談事業（スポーツ医療相談・リハビリ相談など）では、健康や運動に関するご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。



大会・スキルアップ案内

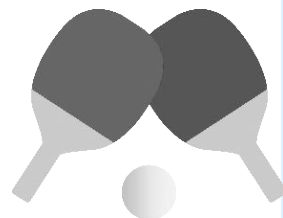
スキルアップ講習会（卓球 / 知的・精神）

- 日 時** 令和4年2月13日（日）
- 参加資格** 療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持している中学生以上の人。
医師の診断等により競技に出場が適当と認められた者であること。
- 担 当** 時数・佐々木・國吉



第26回広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）

- 日 時** 令和4年2月27日（日）
- 参加資格** 療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持している中学生以上の人。
医師の診断等により競技に出場が適当と認められた者であること。
- 担 当** 時数・佐々木・國吉



令和3年度 おりづる教室からのご案内

定員に余裕のある教室については随時参加者を募集しております。

車いすテニス

- 日 時** 令和4年1月15日（土）、2月5日（土）、3月12日（土） 13:30～15:30
- 会 場** アリーナ
- 対 象** 身体障害者手帳所持者
- 内 容** 競技用車椅子に乗って基礎技術を学び、大会などへの出場を目指します。
- 担 当** 大塚・北山



たのしい書道

- 日 時** 令和4年1月12日（水）、2月9日（水）、3月9日（水） 13:30～15:30
- 会 場** 会議室
- 対 象** 障害者手帳所持者
- 内 容** 毛筆を楽しみながら書道の基本を学びます。
- 担 当** 國吉



その他にも様々な教室を行っています。詳しくはおりづるホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

☆ 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。

	1月	2月	3月
1 土	休館日 元日	火 みんなで短歌 いきいき健康教室 わくわくアトリエ	火 わくわくアトリエ
2 日	休館日	水	水
3 月	休館日	木	木
4 火		金 リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	金 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
5 水		土 おひさまクラブ 卓球教室	土
6 木		日 陸上教室 水泳上級教室	日
7 金	おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月 休館日	月 休館日
8 土		火 施設点検 休館日	火 施設点検 休館日
9 日		水 たのしい書道	水 たのしい書道
10 月	成人の日	木	木
11 火	休館日	金 建国記念の日	金 リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（水泳）
12 水	たのしい書道	土 おひさまクラブ レクリエーションスポーツ	土 おひさまクラブ 卓球教室
13 木		日 スキルアップ講習会（卓球・知的 精神） バドミントン教室	日 陸上教室 水泳上級教室
14 金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（水泳）	月 休館日	月 休館日
15 土	卓球教室	火 休館日	火 みんなで短歌 水中運動
16 日		水 ゆったり体操教室 エンジョイスports	水 ゆったり体操教室 エンジョイスports
17 月	休館日	木 水泳泳力アップ（個人レッスン）	木 水泳泳力アップ（個人レッスン）
18 火	施設点検 休館日	金 おりづるジュニアクラブ（水泳）	金 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
19 水	ゆったり体操教室	土 車いすテニス教室 クラフト手芸	土 おひさまクラブ クラフト手芸 レクリエーションスポーツ
20 木	水泳泳力アップ（個人レッスン）	日 水泳上級教室 ボッチャ教室	日 水泳上級教室 ボッチャ教室 バドミントン教室
21 金	おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月 休館日	月 春分の日
22 土	おひさまクラブ クラフト手芸 車いすテニス教室	火 ハンドメイド教室 水中運動	火 休館日
23 日		水 天皇誕生日	水
24 月	休館日	木 休館日	木
25 火	みんなで短歌 わくわくアトリエ	金 リハビリ体操	金 リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（水泳）
26 水	エンジョイスports	土	土 バドミントン教室 車いすテニス教室
27 木		日 第26回広島県障害者卓球大会(知的・精神)	日
28 金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（水泳）	月 休館日	月 休館日
29 土	おひさまクラブ 水泳上級教室 レクリエーションスポーツ		火
30 日	水泳上級教室 ボッチャ教室		水
31 月	休館日		木

※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。



今年も早いもので年の瀬を迎えました。来年も皆様に安心して来ていただけるよう職員一同、頑張ってまいります。
良いお年をお迎えください。

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 <https://www.rehab-hiroshima.org/orizuru/>