

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



102号



今年度開催された各教室の様子

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

- ジュニアクラブ活動報告
- 臨時休館中のおりづる
- 健康ワンポイントアドバイス
- 令和4(2022)年度 主要行事案内

令和3年度おりづるジュニアクラブ 活動報告



今年度も中学生を対象としたおりづるジュニアクラブを活動しました。

おりづるジュニアクラブは特別支援学級の生徒を対象にした事業です。例年は「カルチャー」、「水泳」、「スポーツ」の3つのクラブがあります。しかし、ここ数年は新型コロナウイルスの影響で、お菓子や料理、工作などの創作活動をしていた「カルチャー」が活動出来ていない状況です。その為、昨年に引き続き今年度も、「水泳」と「スポーツ」の2つのクラブのみの活動となりました。

今回はこの2つのクラブの活動を皆さんに紹介していきたいと思います。

水泳

水泳クラブでは、大会出場を目指して水泳競技に取り組んでいます。基本的な泳ぎの型から、更に速く泳ぐためのポイントなどを分かりやすく指導しています。

皆さんが楽しんで行なえるよう、様々な工夫をしながら行なっています。



スポーツ

スポーツクラブではバスケットボールや野球、サッカー等毎月様々な種目のスポーツを行っています。

技術の上達を図るのではなく、スポーツの基本的な動きを指導し、子供たちがスポーツを好きになってもらえることを目標に活動しています。和気あいあいとした雰囲気でも、楽しく取り組んでいます。



おりづるジュニアクラブは来年度も活動予定です。
こちらは中学生が対象ですが、他にも多くの方が楽しめる様、
様々な教室を用意しております。

来年度の教室開催予定は、決まり次第 HP 等でも
掲載させていただきますので、そちらをご確認ください。



初公開

臨時休館中のおりづる ～どんなことしていたの？～



2020年1月に初めて日本で新型コロナウイルスの感染者が確認されてから、早2年以上が経過します。デルタ株やオミクロン株等、ウイルスも変異を繰り返し、広島県でも緊急事態宣言やまん延防止重点措置が発令される等、ここ数年で今までの生活が一変し、制限されるようになりました。そんな中、おりづるでも感染対策をとりながら開館したり、時には感染状況を鑑み、臨時休館ということが多くなってしまいました。おりづるを日々利用していただいている皆様には、大変ご迷惑をおかけし、我々職員も大変心苦しく思っております。

さて、今回はタイトルにもありますように、おりづるが臨時休館している間、「我々がどのような活動をしていたか」ということを、一部紹介していきたいと思います！

職員研修（スキルアップ）

職員のおりづるでの経験年数やこれまでの経歴は様々です。障がい者スポーツを指導するプロとしての心構えや基礎的な知識・技術力を高める為に、車いすバスケットボール等の障がい者スポーツの研修を行いました。他にも、経験年数が浅い職員は、スポーツ指導員の資格取得のための講義の受講や障がい者施設への実務研修等、様々な職種があるというリハセンターの特性を活かし、幅広い経験を積みました。



会議

来年度の大会・イベント・派遣・教室等の方向性の確認や現在の課題、今後、多くの方に利用し喜んでいただくには、どのようにしていけば良いかということのを全職員で意見を出し合いながら、意見を擦り合わせていきました。



清掃

普段はなかなか掃除しづらい場所や落とすにくい汚れを時間をかけて一生懸命掃除しました。休館中とはいえ、ずっとそのままにしておくとホコリが溜まってしまいます。毎日全館の換気・消毒の実施、他にも掲示物や荷物の整理も行いました。心地良く利用者の皆様をお迎えするためにも欠かせない仕事です。



どうだったでしょうか？今回紹介したものは、ほんの一部ですが、他にも開館に向けた様々な取り組みをしました。新型コロナウイルスが完全に収束するにはまだ時間がかかるかもしれませんが、これからは「with コロナ」ということで、より一層感染対策を講じながら、安心・安全なおりづるに何度も足を運んでいただければと思います。皆様と会える日を職員一同、心よりお待ちしております（^▽^）/



ワンポイントアドバイス 健康

「ストレスコーピングについて」

私たちは様々な「ストレス」に曝されていると言われます。所説あると思いますが、ストレスとは物理的に外からかかる外力のことであり、生きていく限りは避けて通れないものであることは言うまでもないでしょう。

心の健康について考えた時には、この「ストレス」に対してどのように向き合っていくかが大切なのですが、大まかに言うと対処していく手段や過程のことを「ストレスコーピング」といいます。

今回はストレスコーピングとしての「気晴らしリスト」を紹介します。

「気晴らしリスト」

気分が落ち込んだときに元気になったり、不安なときに気持ちが和らいだりすることを思い浮かべて、具体的な行動として書き出す。目標は100個。負の感情も“不安”“恐怖”など、その中身はさまざま。アクションをたくさん用意しておくことで、その時々嫌な気分によりフィットした発想の転換が期待できます。

（例）よく冷えたビールを飲む、チョコレートを食べる、植物の世話をする、スマートフォンを遠ざける、小声で悪態をつく、念入りに歯みがきをする

<ポイント>

- ・ ストレスを感じていないとき、元気なときに書き出す。
- ・ 人名、品名、ブランド名など、具体的な名称を入れる。
- ・ 具体的な行動に移せるものをピックアップ。
- ・ まずは趣味や特技を生かしたことを積極的に書き出す。
- ・ なるべく時間とお金をかけないものにする。
- ・ 1度効果がなくても、削除しないで残す。
- ・ 項目はどんどん増やしていく。更新ではなく「追加」の要領で。
- ・ したいこと、自分への言葉がけも積極的に入れていく。



<出典>

NIKKEI STYLE「くよくよ癖を今すぐ脱出 心がラクになる100のリスト」

手帳やスマートフォンのメモ機能等へ書き出して保存しておくなど、手軽に行えますので興味のある方は試してみてください。

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。

令和4年度 大会・講習会案内（4月～6月）

スキルアップ講習会（水泳）

日 時	2022年4月3日（日）（身体） 4月9日（土）（知的・精神）
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24回 広島県障害者水泳競技大会

日 時	2022年4月29日（金・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）（2022年4月1日現在で中学生以上）。 ただし、第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」出場選考対象は13歳以上。）



第16回 広島県障害者陸上競技大会（一般社団法人広島県障害者スポーツ協会主催）

日 時	2022年5月15日（日）
場 所	こさかなくんスポーツパークびんご（広島県立びんご運動公園 陸上競技場）
対 象	障害者手帳所持者（広島県内在住）（2022年4月1日現在で13歳以上。）



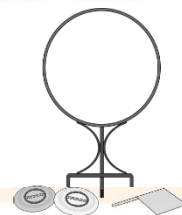
スキルアップ講習会（フライングディスク）

日 時	2022年5月21日（土）	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22回 広島県障害者フライングディスク競技大会

日 時	2022年6月19日（日）	場 所	東広島運動公園 多目的広場
対 象	障害者手帳所持者（広島県内在住）（2022年4月1日現在で中学生以上）。 ただし、第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」出場選考対象は13歳以上（2022年4月1日現在）		

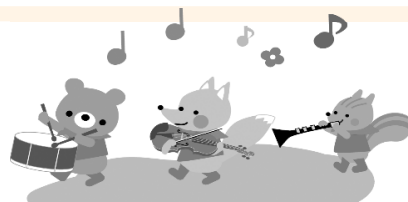


※申し込み方法等の詳細は、各種情報をご確認ください。

イベント案内

ふれあいコンサート

日 時	2022年6月26日（日）		
開 場	現在未定	開 演	現在未定
場 所	スポーツ交流センター アリーナ		



☆ 行事案内 ☆

※下記予定は、機関紙発行時の予定です。変更の場合もありますので、ご了承ください。

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。

	4月	5月	6月
1 金		日	水
2 土		休館日	木
3 日	水泳スキルアップ講習会（身体）	火 憲法記念日	金
4 月	休館日	水 みどりの日	土
5 火		木 こどもの日	日
6 水		金 休館日	月 休館日
7 木		土	火 休館日
8 金		日	水
9 土	水泳スキルアップ講習会（知的・精神）	月 休館日	木
10 日	プール休業日	火 休館日	金
11 月	休館日	水	土
12 火	休館日	木	日
13 水		金	月 休館日
14 木		土	火
15 金		日 第15回広島県障害者陸上競技大会	水
16 土		月 休館日	木
17 日		火 休館日	金
18 月	休館日	水	土
19 火		木	日 FD 大会
20 水		金	月 休館日
21 木		土 FD スキルアップ講習会	火
22 金		日	水
23 土		月 休館日	木
24 日		火	金
25 月	休館日	水	土
26 火		木	日 ふれあいコンサート
27 水		金	月 休館日
28 木	プール午後休業	土	火
29 金	第23回広島県障害者水泳競技大会 昭和の日	日	水
30 土		月 休館日	木
31		火	



令和3年度も、皆様のご協力により無事過ごすことが出来ました。この場をお借りして感謝申し上げます。

新年度も皆様のご来館を職員一同、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

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