

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

103号



第24回広島県障害者水泳競技大会開催

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

- 館長新年度挨拶
- 職員紹介
- 第24回広島県障害者水泳競技大会・スキルアップ講習会報告
- 第16回広島県障害者陸上競技大会報告
- 健康ワンポイントアドバイス

館長あいさつ

館長 土井長 和典

初夏の候、皆様におかれましてはいよいよご清栄のこととお慶び申し上げます。平素よりご支援、ご協力いただきありがとうございます。

スポーツ交流センターは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度は3回にわたり約4か月間臨時休館になり、さまざまなスポーツ大会、イベント、教室、派遣事業などが中止になり、また、プール、トレーニングなど館内利用施設が利用できないなど皆様には、大変な、ご迷惑をおかけしました。皆様の安心安全を考慮しての事とご理解お願いします。

昨年度、施設利用者数はコロナ禍前と比較して約4分の1の利用者数でした。今年度は、まだまだ感染者数も高止まりの傾向ではありますが、「まん延防止等重点措置」、「緊急事態宣言」などは発出されておらず、基本的な感染対策を講じて社会活動が行われており、スポーツ交流センターとしても感染防止を行いながら、皆様に安心安全な環境でスポーツ、文化活動を楽しんでいただけるよう努力してまいります。簡単ではありますが新年度のあいさつとさせていただきます。

スポーツ交流センターの理念「**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。**」を基本に利用者の方に寄り添った施設になるよう、日々職員一同努力して参りますので、引き続き皆様方のご協力をお願いします。



職員紹介

新しい職員が増えました。
今年度もよろしくお願ひします。



どいなが かずのり
館長 土井長 和典

スポーツ交流センター



おかだ ひろし
岡田 広司



いけうち よしえ
池内 敬恵



ささき あきのぶ
佐々木 亮暢



ながおか りえ
長岡 理絵



おおつが ゆうすけ
大塚 悠祐



ふかたに ようすけ
深谷 洋介



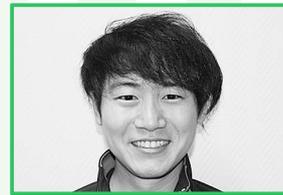
くによし はるき
國吉 晴騎



よこやま たえか
横山 妙佳



きょうもと ひでお
経元 英雄



さこい りょうと
迫井 凌斗



やまね りえ
山根 理絵



のむら りゅうじ
野村 隆示



とみた あきら
富田 昭

広島県パラスポーツ協会



おおえ けんいちろう
大江 健一郎



すずき ゆうこ
鈴木 裕子



おおなか もとみち
大中 基道

水泳スキルアップ講習会

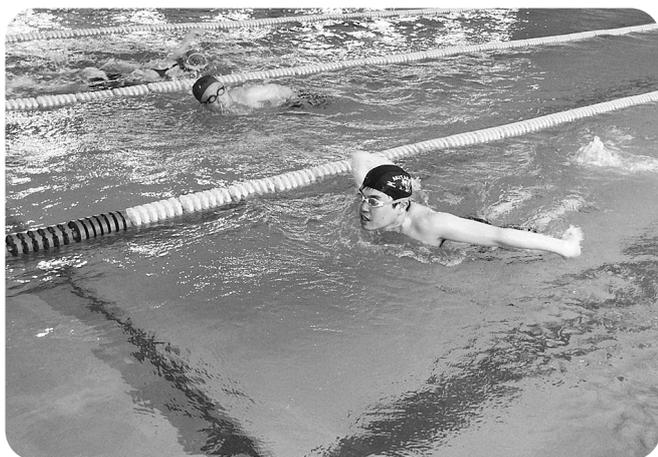
令和4年
4月3日(日)・9日(土)

4月29日（金・祝）に行われる、第24回広島県障害者水泳競技大会に向けて、4月3日（日）と9日（土）の2日間、水泳スキルアップ講習会を行いました。今年は3日（日）に身体の部、9日（土）に知的・精神の部のスキルアップ講習会を実施しました。今年も講師として小又 美香先生にお越しいただきました。

個人の泳力で苦手な部分の練習から泳法違反を取られやすい個所までさまざまな指導をしていただきました。参加者の皆さんは小又先生に教わりながら、緊張感をもちつつ楽しみながら練習に取り組まれました。プールから上がった後も、会議室で大会のルール確認や動画などを使った泳法の分析、分からない点の質疑応答などを行いました。2時間という短い時間ではありましたが、一人一人が真剣な表情で、一つでも多く吸収したいと取り組んでいる姿が非常に印象的でした。全体を通して、非常に充実した講習会になったのではないのでしょうか。

小又先生ありがとうございました。そして選手の皆さんもお疲れ様でした。この講習会で得たことを、これからの競技に繋げていただきたいと思います。

スキルアップ講習会は水泳だけではなく、フライングディスクや卓球の大会前にも開催しています。おりづるの大会に参加したいという方は、是非スキルアップ講習会に参加していただき、ご自身の競技力強化に取り組んでみましょう！皆さんのご参加と講習会のご周知をよろしくお願いいたします。



大会報告

第24回広島県障害者水泳競技大会

令和4年
4月29日(金・祝)

4月29日（金・祝）、当センター・プールにて「第24回広島県障害者水泳競技大会」を開催しました。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」の広島県選手団の選手選考も兼ねています。

今回も、手指消毒の徹底や3密の回避など、新型コロナウイルスの感染防止策を十分に講じた上で大会を行いました。しかし選手の出場者数は、新型コロナウイルスの影響もあり、例年の約半分程となりました。ところが、今大会はそんな雰囲気を感じさせないほど、皆さんそれぞれが全力を出し、日頃の練習の成果を十分に発揮されていました。

そして、初出場の方もたくさん来られ、大会新記録も多く打ち立てられました。少ない人数ではありましたが、例年以上にベストを尽くし、笑顔で帰っていく選手を多く見ることが出来た大会でもありました。

また、今年もボランティアの方々にご協力いただきました。大会の序盤で、タイムを計測する機械が動かなくなるというハプニングに見舞われましたが、ボランティアの方々には手動での計測を快諾していただきました。おかげさまで、大会進行をスムーズに進めることができ、心より感謝いたします。

お忙しい中、ご協力くださったボランティアの方々、本当にありがとうございました。

選手の皆さん、来年また大会でお会いできるのを楽しみにしています。お疲れさまでした。



大会報告

第16回広島県障害者陸上競技大会

令和4年
5月15日(日)

5月15日（日）に尾道市にあります「ござがなくんスポーツパークびんご」で「第16回広島県障害者陸上競技大会」が実に3年ぶりに開催されました。当センターは主催の公益社団法人広島県パラスポーツ協会の共催として携わっています。

この大会は新型コロナウイルスの影響で一昨年は早々に、昨年は大会3日前に中止が決定し開催することができませんでした。それに加え今年は天気の心配もありましたが、何とか大会開催にたどり着きました。気候も涼しく選手や役員にはちょうど良かったかもしれません。

約200名の選手が参加し、地元尾道特別支援学校の土崎選手の力強い宣誓から始まったこの大会、選手皆さんの一生懸命な姿がたくさん見られました。コロナ禍ということもあり、声を出しての応援はありませんでしたが、良い記録が出たときや後押しする際の客席からの拍手は、出場している選手は勇気づけられたのではないかと思います。

先述のとおりコロナ禍ではありますがボランティア・役員合わせて約200名協力していただきました。感染対策を講じながらでしたので、不便な思いをさせてしまったところもあるかもしれませんが、皆さまのおかげで無事大会を開催することができました。ありがとうございました。

また来年も大会へのご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

推奨される身体活動量について

特定の疾患の予防にとどまらず、日頃から心身をより健康な状態に近づけていくためには「食」「運動」「社会参加」が重要といわれています。

運動＝スポーツ、と感じる方もいらっしゃると思いますが、健康づくりにおいては「運動」に限らず、日々の「身体活動」の程度が大切な指標とされています。座ってのんびりしている場合の活動量を1メッツとして、立っていると2メッツ、普通歩行で3メッツ…といった単位があり、推奨される身体活動量は週に23メッツ（普通歩行であれば毎日60分に相当）とされています。ですが毎日60分歩くことは、多くの方にはハードルが高すぎますね。身体活動とは掃除などの日常的な家事も含まれますので、運動のつもりで日常の家事や買い物などを行ってみると、意外に動いている！等新しい発見があるかもしれません。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。

●身体活動量の目標

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動（＝生活活動＋運動）	運動	体力（うち全身持久力）
健診結果が基準値範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分（＝10メッツ・時/週）	世代共通の方向性 ——	世代共通の方向性 ——
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を（歩行またはそれと同等以上）毎日60分（＝23メッツ・時/週）	3メッツ以上の強度の運動を（息が弾み汗をかく程度）毎週60分（＝4メッツ・時/週）	性・年代別を示した強度での運動を約3分継続可
	18歳未満	【参考】幼児期運動指針：「60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい。」	——	——

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を一部改変

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・血洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行（家の中）・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行（67m/分）・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く（94m/分）
3.5	散歩（75～85m/分）・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る（16km/時未満）・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く（107m/分）
5.0	動物と活発に遊ぶ（歩く/走る）	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ（歩く/走る）	6.5	山登り（4kg未満の荷物を持って）
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング（約20km/時）
		8.3	ランニング（134m/分）

身体活動量の単位（メッツ / 1時間当たり）の一例

☆ 行 事 案 内 ☆

7月		8月		9月	
1	金 エンジョイスports	月	休館日	木	おりづるジュニアクラブ（水泳）
2	土 水泳・泳法マスター（身体）	火		金	おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
3	日 プール休業日	水	なつかしあそび	土	まじ楽しいSports（高次脳機能障害） 水泳・泳法マスター（身体）
4	月 休館日	木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	日	水泳・泳法マスター（身体） スポーツレクリエーション
5	火 休館日	金	ゆったり体操教室 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月	休館日
6	水 ゆったり体操教室	土	パラスportsやってみよう （バドミントン）	火	
7	木 スマホ活用術 おりづるジュニアクラブ（水泳）	日	水泳・泳法マスター（知的・精神）	水	ゆったり体操教室
8	金 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月	休館日	木	メイクアップレッスン
9	土 おひさまクラブ パラスportsやってみよう（車いすテニス）	火	休館日	金	エンジョイスports
10	日 水泳・泳法マスター（身体） スポーツレクリエーション	水	いきいき健康教室	土	おひさまクラブ あつまれポッチャクラブ
11	月 休館日	木	山の日 水泳・泳法マスター（知的・精神） パラスportsやってみよう（車いすバスケ）	日	プール休業日
12	火 水中健康運動	金	休館日	月	休館日
13	水	土		火	休館日
14	木	日		水	おりづる工房（聴覚）
15	金	月	休館日	木	おりづるジュニアクラブ（水泳）
16	土 ぱり楽しいSports あつまれポッチャクラブ	火		金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
17	日	水	おりづる工房（知的） アトリエ	土	おひさまクラブ
18	月 海の日 親子ふれあいSports	木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	日	
19	火 休館日	金	おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月	敬老の日
20	水 アトリエ	土		火	休館日
21	木 おりづるジュニアクラブ（水泳）	日		水	アトリエ
22	金 リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月	休館日	木	
23	土	火		金	秋分の日
24	日 おひさまクラブ	水	スマホ活用術	土	休館日
25	月 休館日	木		日	
26	火	金		月	休館日
27	水 なつかしあそび	土		火	水中健康運動
28	木 パラスportsやってみよう （フライングディスク）	日	チャレンジ!! 水泳	水	
29	金 ゆったり体操教室	月	休館日	木	
30	土	火		金	
31	日 パラスportsやってみよう （ポッチャ）	水	ゆったり体操教室		

※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、
新型コロナウイルス感染症対応のため、変更の可能性がありますので、ご了承ください。**



あとがき いつも当施設をご利用いただきありがとうございます。新年度になり、新しい職員が加わりました。今年度も、より良い大会・イベント・教室の実施に向け、職員一同ますます頑張っております。皆様のご来館を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 <http://www.rehab-hiroshima.org/orizuru/>