

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22回広島県障害者フライングディスク競技大会開催

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22回広島県障害者フライングディスク競技大会報告
- ふれあいコンサート報告
- おひさまクラブ活動紹介
- 健康ワンポイントアドバイス
- 行事案内・大会案内・あとがき

スキルアップ講習会（フライングディスク）

令和4年
5月21日(土)

令和4年5月21日に、スポーツ交流センターアリーナにおいて、「スキルアップ講習会（フライングディスク）」を開催しました。

この講習会は6月19日（日）に開催される「第22回広島県障害者フライングディスク競技大会」の練習会でもあるのですが、新型コロナウイルスの影響もあって実に2年ぶりの開催となりました。

まずはディスク（円盤）の持ち方、投げ方など、基本の動作を一通り練習した後、「ディスリート」競技の練習を行いました。5メートル、または7メートル離れたサークルの中にディスクを通すこの競技は、コントロールの正確さが要求されます。また、遠投競技の「ディスタンス」については、屋内での講習会であるため、主に投球フォームの練習となりました。参加された方々は終始真剣に取り組まれ、大会への意気込みを感じることができました。



大会報告

第22回広島県障害者フライングディスク競技大会

令和4年
6月19日(日)

令和4年6月19日（日）に東広島運動公園多目的グラウンドで第22回広島県障害者フライングディスク競技大会が開催されました。この大会は特別全国障害者スポーツ大会（燃ゆる感動がごしま大会）の選手選考も兼ねており、2年ぶりの開催となりました。



梅雨真っただ中で当日の天候が心配されましたが、みなさんの大会への意気込みが通じたためか、当日は快晴となり無事開催することができました。

山持 信昭さんによる選手宣誓で始まったこの大会、非常に暑い中でしたが、アキュラシーゴールにディスクが入れば「よしっ！」と気合が入ったり、ディスタンスで良い記録が出ると盛り上がりたりと非常に良い雰囲気の中で行われた大会だったと思います。

今回もボランティアの皆様のご協力により、素晴らしい大会となりました。今後も大会への積極的なご参加をよろしくお願いします。



ふれあいコンサート開催

令和4年
6月26日(日)

令和4年6月26日（日）、当館アリーナにて広島大学吹奏楽団による、ふれあいコンサートを開催いたしました。コロナ禍の為3年ぶりの開催となったコンサートは、規模を縮小してご招待施設のみに鑑賞していただく予定にしていたのですが、諸事情によりご参加できなくなっていました。そこで急遽、当日当館にいらっしゃったお客様にお声がけしてご覧いただく形となりました。

75名の広島大学吹奏楽団の方々の演奏は「VIVA MUSICA!」で幕開けをし、迫力ある演奏に引き込まれるものがありました。聴きなじみのある「ミッキーマウスマーチ」では、演奏に合わせて楽器紹介が行われ、様々な楽器の紹介や個性豊かな音色の違いに小さな子どもたちも興味津々！といった様子でした。「3匹の子ぶた」の音楽劇では、子ぶたやオオカミに扮した団員の皆さんのコミカルなダンスや演技が、観客の皆様の笑いを誘っていました。

コロナ禍においての開催ということもあり、演出の制限や変更があったにもかかわらず、広島大学吹奏楽団の方々が様々な工夫や趣向を凝らし、観客の皆様を楽しませてくださいました。早くコロナが落ち着いて、多くの地域の皆様にご覧いただくことができるよう祈っております。



おひさまクラブ活動紹介



おひさまクラブとは？

- 東広島市内の特別支援学級に通っている子供たちを対象にしている活動です。
- 障がいのある子どもたちが、余暇（放課後や休日）をより充実して過ごせるように、また、いろんな経験を今後の生活に生かしてもらえるようにと実施されています。
- 広島大学に所属している学生サポーターにも協力していただき、おりづるの職員と一緒に子どもたちと毎月身体を動かしたり、工作等をしています。



活動期間

- 6月から来年3月までの毎月土曜日または日曜日に実施しています。

◆活動実施前に学生サポーターの研修を行いました！

事前に登録していただいた学生サポーターを対象に研修を実施しました。

やる気はあるけど、当日何をしたら良いか分からない…

今まで障がいのある子どもと関わったことがないから不安…

サポートをする側がそのような気持ちを持ったまま活動を続けていくと、子どもたちが怪我をしたり、全然楽しめなかったという事態になりかねません。そこで、活動実施前に研修日を設け、障がいの特性や子どもたちのサポート方法、活動場所や使用する道具等をゲームを交えながら行いました。

最初は皆さん緊張していましたが、研修を通してお互いのことを知りながら、リラックスした雰囲気で行進んでいきました。職員の話にも真剣な表情で耳を傾け、質疑応答や意見交換も活発に行われました。学生サポーターにとって、非常に有意義な時間になったことと思います。



◆活動開始

この日は初めて実際に子どもたちと会って活動しました。

今回は、おりづるの館内探検とおひさまクラブの旗づくり。

初めに自己紹介をした後、まずは館内の施設を一緒に歩いて見学して行きました。子どもたちは色々なものに興味を示し、お気に入りの場所を見つけてはその場からなかなか動かない子や、道中で好きなことを沢山教えてくれる子等、それぞれの楽しみ方で散歩していました。

旗づくりでもそれぞれの個性が出ていて、子どもたちも楽しんで参加している様子が印象的でした。



開催中の教室紹介



ゆったり体操

**ゆったりとした体操・ストレッチ・筋トレ等を通して、
運動不足解消や生活習慣病等の予防・改善を目指します。**



ゆったり体操は、ゆっくりした動きを行うことで自分の身体の動きや不調などに気付きを得ること、素早い動きでは得られにくいストレッチ効果を得ること、身体のパーツを細かく分けて動作することでより大きな動作が行いやすくなること、等を意識してプログラムを行っています。1時間程度じっくり行うことで代謝もあがり、心身のリフレッシュを図ることができます。



障がいのある無し問わず参加可能で、特に申込も不要ですので、皆さまの気が向いたときに参加してください。

アトリエ

絵が苦手でも、ちょっとコツをつかんだらとってもかわいいイラストが描けるように。7月に開催した「アトリエ」では、誰でも簡単に絵が描けるコツを、泉 充代先生に楽しく分かりやすく教えていただきました。

今回のテーマは『誰でも描けるかんたんイラストでラッピング袋を製作』。



小さなラッピング用の紙袋にお花や葉っぱのイラストを描いて一つ目の作品が完成すると、次はキャンバス地のトートバッグにうさぎを描くことに。「動物のイラストなんて難し〜い。」初めはそんな声も聞こえてきましたが、泉先生が実際にホワイトボードに描きながら、かわいいうさぎを簡単に描くコツを説明すると、受講した皆さんのペンはどんどん進みー。皆さんとってもかわいいうさぎを上手に描くことができました。慣れてきた皆さんは「夏らしく」「楽しそうな感じに♪」自分らしいアレンジを加えて、うさぎをよりかわいらしく。仕上げにメイク用のチークでうさぎのほっぺをピンク色に塗って、素敵な手書きイラストのラッピングバッグが完成しました。

「アトリエ」は毎回テーマを変え、各回募集で開催しています。これからでも参加できる教室となっていますので、興味のある方はぜひ11月からの教室に参加されてみてください。

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

「糖」と上手につきあうために

人間は「糖」や「脂肪」をエネルギーにして生きていますが、摂取しすぎると肥満になるため、患者扱いされることがしばしばあります。健康志向の高まりに伴って、「糖類ゼロ / オフ」「糖質ゼロ / オフ」など、「糖」に関連した食品表示がありふれていますが、皆さんは正しい意味を理解しているでしょうか。

糖が直接的に脳や臓器や筋肉のエネルギーとして使われるためには、おおまかではありますが、結合の最小単位の「単糖類」のうちブドウ糖（グルコース）の状態まで分解されて初めて活用されます。

お米や小麦などの炭水化物は比較的速やかにブドウ糖まで分解され、血糖値をあげインスリンの分泌を促し、またスムーズにエネルギーとして活用されます。一方で砂糖や果物など「甘味」を感じる糖類はブドウ糖と果糖（フルクトース）に分解されます。果糖は血糖値を高めにくいのですが、甘みを感じることによって体が幸せな気分になるためつい取りすぎてしまい、体脂肪の蓄積、免疫の低下など体の不調の要因になり易いと考えられています。

前述した「糖類」「糖質」の違いや、炭水化物＝糖質ではない（食物繊維も炭水化物）ことなどを理解して、食べるものを選んでみても良いかと思います。「糖」が人間にとって大切なエネルギー源であることは間違いありません。取りすぎないことが重要です。あしからず…。

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。

表 糖質の種類

炭水化物	糖質	糖類	単糖類	ブドウ糖、果糖、ガラクトース
			二糖類	砂糖、麦芽糖、乳糖
			少糖類（オリゴ糖）	単糖が2～10個程度結合した糖質
			多糖類	デキストリン、でん粉、グリコーゲン
			糖アルコール類	キシリトール、マルチトール
			高甘味度甘味料	アセスルファムカリウム、スクラロース
	食物繊維		水溶性食物繊維	ポリデキストロース、難消化性デキストリンなど
			不溶性食物繊維	セルロース



スキルアップ・大会案内（10～12月）

第27回 広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

日 時 令和4年10月16日（日）

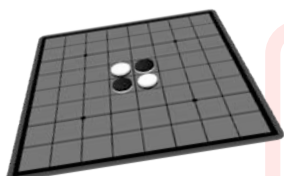
担 当 國吉・横山・深谷



第21回 おりづるオセロ大会

日 時 令和4年11月13日（日）

担 当 國吉・池内・横山



第3回 広島県障害者ボッチャ大会

日 時 令和4年11月20日（日）

担 当 鈴木・大江・深谷

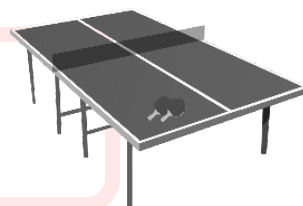


イベント案内

スキルアップ講習会（卓球 / 身体）

日 時 令和4年10月1日（土）

担 当 國吉・横山・深谷



クリスマスコンサート

日 時 令和4年12月4日（日）

担 当 池内・國吉・長岡



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あります。予めご了承下さい。

☆ 行 事 案 内 ☆

	10月	11月	12月
1 土		火	木
2 日	休館日	水	金 ゆったり体操
3 月	休館日	木 文化の日 ぶち楽しいスポーツ (視覚障がい)	土 バラスポーツやってみよう (ポッチャ) 水泳・泳法マスター (身体)
4 火		金 休館日	日 クリスマスコンサート
5 水	ゆったり体操	土 水泳・泳法マスター (知的・精神)	月 休館日
6 木	片手で手芸 おりづるジュニアクラブ (水泳)	日	火
7 金	おりづるジュニアクラブ (スポーツ)	月 休館日	水 みんなでウォーキング
8 土	おひさまクラブ あつまれポッチャクラブ	火 休館日	木 片手で手芸 おりづるジュニアクラブ (水泳)
9 日	スポーツレクリエーション	水 アトリエ	金 リハビリ体操 (車いす使用者) おりづるジュニアクラブ (スポーツ)
10 月	スポーツの日 エンジョイアウトドア	木 おりづるジュニアクラブ (水泳) メイクアップレッスン	土 水泳・泳法マスター (身体) おひさまクラブ
11 火	休館日	金 おりづるジュニアクラブ (スポーツ)	日 スポーツレクリエーション
12 水	みんなでウォーキング いきいき健康教室	土 おひさまクラブ	月 休館日
13 木	メイクアップレッスン	日 第21回オセロ大会	火 水中健康運動
14 金		月 休館日	水 楽しい寄せ植え いきいき健康教室
15 土		火 水中健康運動	木
16 日	第27回広島県障害者卓球大会 (身体の一部)	水	金 エンジョイスポーツ
17 月	休館日	木 おりづるジュニアクラブ (水泳)	土 おひさまクラブ あつまれポッチャクラブ
18 火		金 おりづるジュニアクラブ (スポーツ)	日 プール休業日
19 水	おりづる工房 (視覚障がい)	土 水泳・泳法マスター (知的・精神)	月 休館日
20 木	おりづるジュニアクラブ (水泳)	日 第3回広島県障害者ポッチャ競技大会	火 休館日
21 金	おりづるジュニアクラブ (スポーツ)	月 休館日	水 アトリエ
22 土	おひさまクラブ	火	木 おりづるジュニアクラブ (水泳)
23 日		水 勤労感謝の日 親子スポーツ	金 おりづるジュニアクラブ (スポーツ)
24 月	休館日	木 休館日	土
25 火		金 エンジョイスポーツ	日 チャレンジ!! 水泳
26 水	美文字教室	土 おひさまクラブ	月 休館日
27 木		日	火
28 金		月 休館日	水 なつかしあそび
29 土		火	木 休館日
30 日		水 ゆったり体操	金 休館日
31 月	休館日		土 休館日

※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。



いつもご利用いただきありがとうございます。
とうございます。
制限が少しずつ解除され、外出される方も増えてきているのではないのでしょうか。
マスク生活の中、暑い日々が続いています。
例年以上に体調管理には気を付けてお過ごし下さい。

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/>