

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27回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

## 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

- 卓球スキルアップ講習会、第27回広島県障害者卓球大会（身体）報告
- 第21回おりづるオセロ大会報告
- 第3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
- 開催中の教室案内
- 大会・行事案内

## スキルアップ講習会（卓球・身体）

令和4年  
10月1日(土)

先日、当センターのアリーナにて第27回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）に向けてのスキルアップ講習会が行われました。今回は大会に出場予定の6名のご参加があり、講師の広島県卓球協会の方々によるマンツーマンの指導が、熱く繰り広げられました。基本的なラケットの持ち方やサーブを打ち返す際のポイントなど、さらには得点を狙えるタイミングなどのアドバイスもあり、熱心に耳を傾ける参加者の姿が印象的でした。今後の競技にも生かせる実りの多い講習会になったのではないかと思います。ご参加くださった皆さま、講師の皆さま、ありがとうございました。



## 大会報告

### 第27回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

令和4年  
10月16日(日)

遠地 友弥選手の力強い選手宣誓で始まった、広島県障害者卓球大会も今回で第27回目を迎えました。今年も昨年に引き続き、with コロナという事で手指消毒等、皆さんに感染症対策に協力していただきながらの開催となりました。

今大会は、来年に鹿児島県で開催される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います。

選手が各区分ごとに分かれ、初参加で緊張している選



手、初めての区分で出場する選手、普段一緒に練習をしている仲間と試合をする選手など、様々な選手の表情が見られ、白熱した試合を繰り広げました。試合が終わった後は、お互いに健闘をたたえあい、仲間を祝福する感動的なシーンもありました。

参加してくださった選手の皆さん、そして大会運営に協力していただいた皆さん、本当にありがとうございました。また来年もお会いできることを楽しみにしています。

## 大会報告

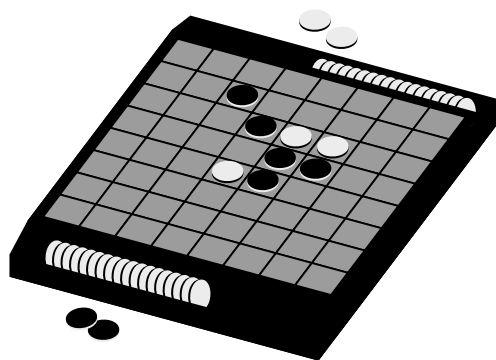
## 第21回おりづるオセロ大会

令和4年  
11月13日(日)

先日、当センターにて「第21回おりづるオセロ大会」が行われました。

このオセロ大会は、障がいがある方とない方が、老若男女問わず一緒に交流できる、おりづる恒例の大会となっています。新型コロナウイルスの影響もあり、昨年同様に手指消毒やソーシャルディスタンスを確保するなど、感染対策を万全に行いながら熱い戦いが繰り広げられました。

予選中から緊迫した雰囲気のもと、集中して対局を行われる皆さんの姿に、圧倒されるものがありました。試合が終わると、次の対戦相手が誰になるのか、気になるライバルの勝敗や石数を見ようと、対戦表をするどく見つめる選手の姿が印象的でした。午後からの決勝トーナメントでは、予選を勝ち抜いた4名の戦術や読み合いを一目見ようと、終始熱い視線が送られていました。決勝戦は両者の石数が同数という接戦となり、試合直後には言葉にならないどよめきも起こっていました。試合前に「引き分け勝ち」を選択されていた後 秀明さんの優勝と、富永 朋樹さんの準優勝が決まると、両選手の健闘をたたえる温かい拍手が起こっていました。今年度は、日本オセロ連盟中・四国ブロック長の藤原様にもお越しいただき、級位の認定や昇級も行うことができた大会となりました。大会にご参加・ご協力いただきました皆さま、誠にありがとうございました。オセロ大会にご興味のある皆さま、来年度のご参加をお待ちしております。



## 大会報告

## 第3回広島県障害者ボッチャ競技大会

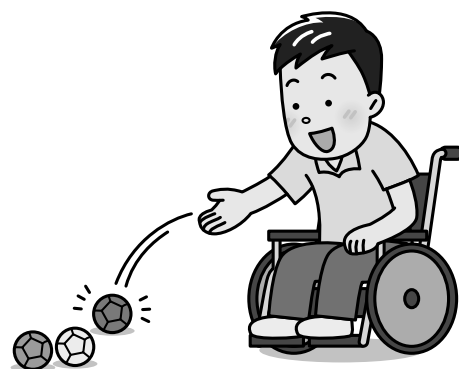
令和4年  
11月20日(日)

公益社団法人広島県パラスポーツ協会の主催事業「第3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。

大会自体まだ3回目の開催ですが、ボッチャ人口も増え、大会参加者の技術も段々と上がってきているように感じました。ジャックボールにボールをただ近付けるだけでなく、相手のボールを妨害するために配置を考えて投球したりと様々な戦術を駆使して試合に臨んでいる選手もいました。誰もが勝敗を予想していた試合の最後の1球で逆転する好プレーを見せたり、狭い隙間にボールを通してジャックボールに近づけたりと見応えのある試合ばかりでした。

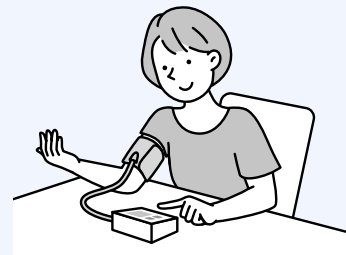
決勝トーナメントも好プレーの連続で、大変盛り上がった大会になったのではないかと思います。

参加して下さった選手の皆さま、協力していただいた広島県ボッチャ協会の皆さま、お疲れ様でした。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

# 高血圧は 病気なのか？



50年ほど前に、降圧薬で血圧を下げた方が下げなかった人に比べ脳卒中や心筋梗塞になる人が圧倒的に少ないことが、米国の研究で明らかとなりました。その後、降圧療法が世界的に普及し、日本でも寿命が飛躍的に延びました。血圧は、高いまま放置すると心臓病や脳卒中が多く発症する一方、適切に治療すれば、それらを予防できることが分かってきたのです。そして、今日のように高い血圧は積極的に下げるようになりました。

さて、高血圧を指摘された人が内服降圧剤を使用して血圧をコントロールする訳ですが、飲み始めた降圧剤は生涯続けないといけないのでしょうか？

医師はリスク管理を最優先に薬の処方を行いますので、医師から薬を止めましょうといった促しはほとんどないのではないのでしょうか。

薬を飲んでおけば…という志向が間違っているとは思いますが、薬に依存しなくても生活習慣の見直しによっても十分血圧を安定させる効果があることを理解しておくことは、健康維持のための一助となる可能性があるように思います。

下の図に示した生活習慣の見直し項目ですが、特に「減塩」と「減量」が効果的と考えられますので、気になったら速やかに取り組んでみてはいかがでしょうか。

当センターの健康相談事業（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。

## 高血圧の方へ 生活習慣の見直し項目

1. 食塩制限：6g／日未満

1gの減塩で  
1mmHgの降圧が  
期待できます

2. 野菜・果物の積極的摂取\*

飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を抑える  
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取

体重が1kg減ると  
血圧が1mmHg  
下がるらしい

3. 適正体重の維持：BMI(体重[kg]÷身長[m]<sup>2</sup>)25未満

4. 運動療法：軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日  
30分、または180分／週以上行う

軽い運動なら  
毎日30分

5. 節酒：エタノールとして男性20～30mL／日以下、女性10～20mL／日  
以下に制限する

アルコール5%の  
缶ビールなら  
1本程度がよい

6. 禁煙

たばこは吸うだけ  
でも危険因子  
となります

生活習慣の複合的な修正はより効果的である。

※カリウム制限が必要な腎障害患者では、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者における果物の摂取は80kcal／日程度にとどめる。

(出典)日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

## 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5年2月12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。  
第27回広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）に出場予定の方のみの参加となりますので、予めご了承ください。

**担 当** 佐々木・横山・國吉

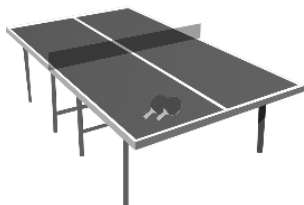


### 第27回 広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）

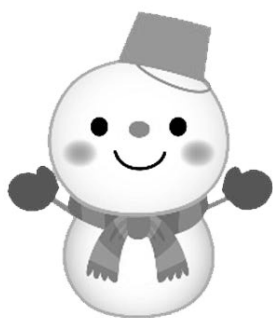
**日 時** 令和5年2月26日（日）

**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** 佐々木・横山・國吉



写真は、昨年度の第26回広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）の様子。



スキルアップ講習会、第27回広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）の詳細につきましては、スポーツ交流センターおりづるまでお尋ねください。  
皆さまのご参加をお待ちしております。

# おりづる教室紹介

## あなたの「生きがいくくり」を応援します



### アトリエ

～様々な「モノ作り」の楽しさを  
通じて、趣味を拡げてみませんか～

対象：障害者手帳所持者



アトリエ教室では、泉 充代先生に講師としてお越しいただき、毎回テーマを変えて様々な作品を作っています。「絵を描くのはちょっと苦手で…」という方でも大丈夫！先生の魔法のようなアドバイスやコツを教えていただくと、あっという間に素敵な作品ができあがります。お花の飾りが可愛い時計やお正月飾りなども制作しました。毎回、和気あいあいとした雰囲気の人気の教室です。興味のある方はぜひご参加ください！



## 教室のご案内（令和5年1月～3月）

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。

### スポーツレクリエーション

手帳なくてもOK！

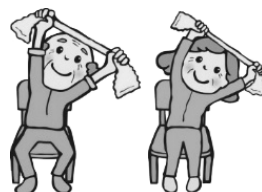
- 日 時** 令和5年 1月15日（日）、2月5日（日）、3月19日（日）  
13：00～15：00
- 募集期間** 実施前月1日～15日
- 定 員** 各回20名
- 対 象** 興味のある人（小学生以上）
- 内 容** レクリエーションスポーツを通じて、楽しみながら、参加者間の交流を図ります。  
障がい者手帳がなくても参加できます。



### ゆったり体操

手帳なくてもOK！申し込み不要

- 日 時** 令和5年 1月11日（水）、27日（金）  
2月 3日（金）、22日（水）  
3月 1日（水）、17日（金） 13：30～15：00
- 定 員** 各回30名
- 対 象** 興味のある人（小学生以上）
- 内 容** 様々なゆっくりとした運動を通じて、身体の状態の改善を目指します。  
当日気軽にご参照ください。



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。右記 QR コードからでも教室の申し込みが可能です。皆様のご応募心よりお待ちしております。

令和4年度おりづる教室

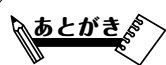


# ☆ 行 事 案 内 ☆

|      | 1月                                     | 2月                                       | 3月                            |
|------|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| 1 日  | 休館日 元日                                 | 水 美文字教室                                  | 水 ゆったり体操                      |
| 2 月  | 休館日                                    | 木 おりづるジュニアクラブ（水泳）                        | 木                             |
| 3 火  | 休館日                                    | 金 ゆったり体操<br>おりづるジュニアクラブ（スポーツ）            | 金 エンジョイスports                 |
| 4 水  |                                        | 土 水泳・泳法マスター（知的・精神）                       | 土                             |
| 5 木  |                                        | 日 パラスportsやってみよう（パドミントン）<br>スポーツレクリエーション | 日                             |
| 6 金  |                                        | 月 休館日                                    | 月 休館日                         |
| 7 土  |                                        | 火 休館日                                    | 火 休館日                         |
| 8 日  |                                        | 水 いきいき健康教室                               | 水 いきいき健康教室                    |
| 9 月  | 成人の日                                   | 木                                        | 木 おりづるジュニアクラブ（水泳）             |
| 10 火 | 休館日                                    | 金 エンジョイスports                            | 金 リハビリ体操<br>おりづるジュニアクラブ（スポーツ） |
| 11 水 | 生け花<br>ゆったり体操                          | 土 建国記念の日<br>あつまれポッチャクラブ                  | 土 おひさまクラブ<br>あつまれポッチャクラブ      |
| 12 木 | おりづるジュニアクラブ（水泳）                        | 日 卓球スキルアップ講習会（知的・精神）                     | 日 水泳・泳法マスター（身体）               |
| 13 金 | リハビリ体操<br>おりづるジュニアクラブ（スポーツ）            | 月 休館日                                    | 月 休館日                         |
| 14 土 |                                        | 火 休館日                                    | 火 水中健康運動                      |
| 15 日 | パラスportsやってみよう（車いすバスケ）<br>スポーツレクリエーション | 水 アトリエ                                   | 水                             |
| 16 月 | 休館日                                    | 木 おりづるジュニアクラブ（水泳）                        | 木 おりづるジュニアクラブ（水泳）             |
| 17 火 | 休館日                                    | 金 リハビリ体操<br>おりづるジュニアクラブ（スポーツ）            | 金 ゆったり体操<br>おりづるジュニアクラブ（スポーツ） |
| 18 水 |                                        | 土 おひさまクラブ                                | 土 おひさまクラブ<br>水泳・泳法マスター（身体）    |
| 19 木 |                                        | 日                                        | 日 スポーツレクリエーション                |
| 20 金 | エンジョイスports                            | 月 休館日                                    | 月 休館日                         |
| 21 土 | おひさまクラブ<br>あつまれポッチャクラブ                 | 火 水中健康運動                                 | 火 春分の日                        |
| 22 日 |                                        | 水 ゆったり体操                                 | 水 休館日                         |
| 23 月 | 休館日                                    | 木 天皇誕生日<br>なつかしあそび 水泳・泳法マスター（知・精）        | 木                             |
| 24 火 | 水中健康運動                                 | 金 休館日                                    | 金                             |
| 25 水 | アトリエ                                   | 土 おひさまクラブ                                | 土                             |
| 26 木 | おりづるジュニアクラブ（水泳）                        | 日 第27回広島県障害者卓球大会（知的・精神）                  | 日                             |
| 27 金 | ゆったり体操<br>おりづるジュニアクラブ（スポーツ）            | 月 休館日                                    | 月 休館日                         |
| 28 土 | おひさまクラブ<br>パラスportsやってみよう（車いすテニス）      | 火                                        | 火                             |
| 29 日 |                                        |                                          | 水                             |
| 30 月 | 休館日                                    |                                          | 木                             |
| 31 火 |                                        |                                          | 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。

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。



今年も当館をご利用いただき  
誠にありがとうございました。  
職員一同、御礼申し上げます。寒い日が続きます  
ので、くれぐれもお体ご自愛ください。よい  
お年をお迎えくださいませ。

## 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/>