

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



106号

第27回広島県障害者卓球大会（知的・精神障害者の部）

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

- クリスマスコンサート報告
- 第27回広島県障害者卓球大会（知的・精神の部）開催報告
- おりづるサポーター養成講習会報告
- 健康ワンポイントアドバイス
- 令和5（2023）年度 主要行事案内

クリスマスコンサート

令和4年
12月4日(日)

今年は3年ぶりに AKI 弦楽合奏団様・広島吹奏楽団様によるクリスマスコンサートを開催しました。ここ数年、新型コロナウイルスの影響で中止が続いていましたが、何とか皆さまに生演奏をお届けしたいと、感染症対策を講じながら開催する事が出来ました。

「最近なかなかこういう機会がないから、楽しみにしていた」と、開演前から笑顔で待ってくださっている方、曲に合わせて足や手でリズムをとっている方など、みなさん思い思いにコンサートを楽しまれていた様子が伺えました。

日常生活の中で弦楽と吹奏楽の本格的な演奏を、それも「生演奏」で聴く機会はなかなかないと思いますが、生の迫力、繊細さ、ハーモニーの美しさなどを改めて感じる事ができました。素晴らしい演奏をしてくださった皆さま、聴きにきてくださった皆さま、素晴らしい時間をありがとうございました。



卓球スキルアップ講習会（知的・精神）報告

令和5年
2月12日(日)

当センターのアリーナにおいて、卓球のスキルアップ講習会が行われました。この講習会は第27回広島県障害者卓球大会に参加される知的障害・精神障害の方々を対象に、選手の皆さまの技術力向上を目的に行っています。この度の講習会には、10代から60代までの幅広い年齢の皆さまに多数ご参加いただきました。講師は広島県卓球協会の方々をお招きし、基本姿勢の大切さや、足や腕の動かし方、ラケットの持ち方、角度など、選手一人一人に合わせた丁寧なアドバイスをしていただきました。各卓球台では終始白熱した練習が繰り広げられており、なかには選手同士でラリーを行い、お互いアドバイスを出し合ったりする姿も見られ、積極的で熱心な姿が印象的でした。練習後の質疑応答では、試合当日へのアドバイスだけでなく、日頃の練習にも生かせる内容の助言もいただくことができ、大会への意気込みにもつながったのではないのでしょうか。日頃の練習の成果が大会で十分に発揮できますよう、職員一同応援しています！



大会報告

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） 令和5年
2月26日（日）

今年で27回目を迎えた広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）は、坂田壮選手の力強い選手宣誓で幕をあけました。この大会は、今年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。今回は、50名を超える選手のご参加があり、コロナ禍前の雰囲気が戻って来たかのような熱気あふれる大会となりました。予選から決勝まで終始緊張感に包まれた白熱した試合が繰り広げられ、日頃の練習の成果を発揮できた方、実力を出せず悔しい思いをされた方など様々な選手の様子が垣間見えました。参加してくださった選手の皆さま、ご協力いただきました広島県卓球協会やボランティアの皆さま、誠にありがとうございました。

おりづるサポーター養成講習会 令和5年3月
3日（金）・12日（日）

「令和5年度おりづるサポーター養成講習会」を開催しました。おりづるサポーターとは、スポーツ交流センターの主催事業（教室・イベント・各種大会）のお手伝いをさせていただくボランティアさんの愛称です。

前半はおりづるがどのようなところかということをお伝えしながら、ボランティアの内容や障害のサポートについての説明をさせていただきました。

後半は車いすの介助方法やレクリエーションスポーツとしてボッチャの体験を行いました。ボッチャなどのスポーツをする際、障害のある人もそうでない人も楽しめるように工夫することの大切さやスポーツをする楽しさを感じてもらいました。

この講習会にご参加してくださった皆さま、ありがとうございました。

令和5年度もおりづるサポーターの皆さまと、スポーツ交流センターおりづるを盛り上げていきたいと思います。ご協力お願いいたします。



令和5年度おりづる主催教室開催予定

※令和5年度 教室予定を概略で掲載しています。
募集等詳しい内容については、別途お知らせします。



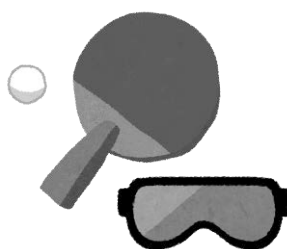
1. スポーツ系教室

教 室 名	曜 日	時 間	対 象 者	期間（回数）
バ ド ミ ン ト ン （外部講師）	土	9:30～11:30	障害者手帳又は受給者証所持者で小学生以上の人	5月～3月 （10）
エ ン ジ ョ イ ス ポ ー ツ	金	18:00～19:30	障害者手帳又は受給者証所持者で小学生以上の人	5月～3月 （8）
スポーツレクリエーション 【一般参加可・無料】	日	13:30～15:00	興味のある小学生以上の人 【申込不要・当日募集】	5月～3月 （10）
パラスポーツやってみよう （車いすテニス） 【一般参加可・無料】	土	13:30～15:30	興味のある小学生以上の人 （未経験者・初心者）	6月・11月 （2）
パラスポーツやってみよう （車いすバスケ） 【一般参加可・無料】	土・日	9:30～11:30	興味のある小学生以上の人 （未経験者・初心者）	9月・2月 （2）
パラスポーツやってみよう （ボッチャ） 【一般参加可・無料】	日	9:30～11:30	興味のある小学生以上の人 （未経験者・初心者）	7月・12月 （2）
パラスポーツやってみよう （サウンドテーブルテニス） 【一般参加可・無料】	月・祝	9:30～11:30	興味のある小学生以上の人 （未経験者・初心者）	7月 （1）
泳 法 ア ド バ イ ス （外部講師・個別指導）	土・日	10:00～11:30	障害者手帳又は受給者証を所持する13歳以上の人で25m以上泳ぐことができる人	5月～3月 （8）
チャレンジ!! 水 泳 （外部講師・個別指導）	日	10:00～11:30 【1人30分】	障害者手帳又は受給者証を所持する小学生以上の人で25mの完泳を目指す人	6月～2月 （6）

※上記の表では

障害者手帳：身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

受給者証：障害福祉サービス受給者証のことを指しています。





2. 健康増進系教室

教室名	曜日	時間	対象者	期間（回数）
ゆったり体操 【一般参加可】	水	13:30～14:30	①障害者手帳又は受給者証所持者 ②興味のある人 【申込不要・当日募集】	5月～3月 (30)
リハビリ体操 (車椅子使用者)	金	10:00～11:30	身体障害者手帳所持者で日常生活において 車椅子・杖を常用している人または動作に 介助が必要な人	5月～3月 (22)
水中健康運動 【一般参加可】	火	13:30～14:30	興味のある人（小学校4年生未満の人は 18歳以上の保護者と一緒に参加する） 【申込不要・当日募集】	5月～3月 (10)

3. 文化系教室

教室名	曜日	時間	対象者	期間（回数）
アート工房 (外部講師)	水	13:30～15:30	障害者手帳又は受給者証所持者	5月～8月・ 10月～1月(8)
書道でクラフト (外部講師)	水	13:30～15:30	障害者手帳又は受給者証所持者	6月・10月・ 2月(3)
寄せ植え (外部講師)	木	10:00～11:30	障害者手帳又は受給者証所持者	7月・12月 (2)
片手でもできる手芸 【一般参加可・無料】	土・木	13:30～15:30	①障害者手帳又は受給者証所持者で、上半 身に運動障がいのある人 ②興味のある人	9月・2月 (2)
なつかしあそび 【一般参加可・無料】	土	10:00～11:30	①障害者手帳又は受給者証所持者 ②一般利用者（小学生は保護者同伴）	8月・1月 (2)
かんたんスマホ講座 【一般参加可】	木	13:30～15:00	①障害者手帳又は受給者証所持者 ②一般利用者	6月・8月・ 12月・2月(4)
おりづる工房	視覚障がい	土	視覚に障がいがあり、身体障害者手帳又は 受給者証を所持している小学生以上の人	7月・11月 (2)
		木		
	聴覚障がい	水	聴覚に障がいがあり、身体障害者手帳又は 受給者証を所持している13歳以上の人	9月・2月 (2)
	知的障がい	水	知的障がいがあり、療育手帳又は受給者証 を所持している小学生以上の人	8月・12月 (2)

※今後、内容等が変更になる可能性がありますので予めご了承ください。



ワンポイントアドバイス 健康

腰痛について



腰に痛みがある…と一概にいても原因はさまざまであり、また原因が特定できない場合も多いようです。

腰痛のうち明確に原因が特定できるのは、全体の15%程度と言われており、残り85%は原因が特定できない「非特異的腰痛」と呼ばれています。

身体のセルフコンディショニングの一環として、マッサージ・温泉につかるなど、痛みの軽減につながる取り組みは各々ですが、慢性的な痛みになっている場合、揉んだり温めたりといった対応で痛みが改善するのは一時的なものと考えましょう。

多くの腰痛は長い期間かけて蓄積された不良姿勢の賜物ですので、まずは痛みの特徴から理解してみると、改善のヒントが見えてくるかもしれませんね。

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。



いきいき
健康教室

非特異的腰痛の原因は…



ときに手術が必要で、 原因を特定できる腰痛 (全体の約 15%)	手術が不要で、原因を特定しづらい腰痛 (全体の約 85%)			
腰椎圧迫骨折、 脊柱管狭窄症、 腰椎椎間板ヘルニア、 坐骨神経痛…… 育髄腫瘍、尿路結石、 膵炎など、内科的原因 もあり 所説ありますが…	1 筋性腰痛 約10%	2 前屈腰痛 (正式名：椎間板性腰痛) 約40%	3 のけぞり腰痛 (正式名：椎間関節性腰痛) 約40%	4 お尻腰痛 (正式名：仙腸関節性腰痛) 約10%
	筋肉の使い過ぎ 肉体労働・同じ姿 勢・左右アンバランス	椎間板の問題 背筋が弱い 猫背・前かがみ	椎間関節の問題 腹筋が弱い 反り腰 女性に多	仙腸関節の問題 出産後の骨盤の歪 み・腰捻りで痛み
	痛い部分のダイレ クトマッサージが 有効+ストレッチ	マッサージ効果少 ストレッチと背筋 強化が効果的	マッサージ効果少 ストレッチと腹筋 強化が効果的	マッサージ効果少 ストレッチと骨盤 体操

令和5年度 大会・講習会案内（4月～6月）

スキルアップ講習会（水泳）

日程	2023年4月2日（日）（知的・精神） 4月8日（土）（身体）
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25回 広島県障害者水泳競技大会

日程	2023年4月29日（土・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）（2023年4月1日現在で中学生以上。 ただし、特別全国障害者スポーツ大会 燃ゆる感動がごしま大会出場選考対象は13歳以上。）



第17回 広島県障害者陸上競技大会（広島県パラスポーツ協会主催）

日程	2023年5月14日（日）
場所	東広島運動公園 陸上競技場
対象	障害者手帳所持者（広島県内在住）（2023年4月1日現在で13歳以上。）



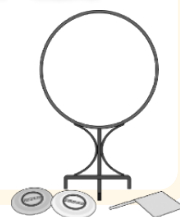
スキルアップ講習会（フライングディスク）

日程	2023年6月4日（日）（予定）	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23回 広島県障害者フライングディスク競技大会

日程	2023年6月25日（日）（予定）	場所	未定
対象	障害者手帳所持者（広島県内在住）（2023年4月1日現在で中学生以上。 ただし、第24回全国障害者スポーツ大会（SAGA2024）出場選考対象は13歳以上（2023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

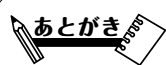
日程	2023年6月18日（日）
場所	スポーツ交流センター アリーナ



☆ 行 事 案 内 ☆

4月		5月		6月	
1	土	月	休館日	木	
2	日	火	休館日	金	
3	月	水	憲法記念日	土	
4	火	木	みどりの日	日	FD スキルアップ講習会
5	水	金	こどもの日	月	休館日
6	木	土		火	休館日
7	金	日		水	
8	土	月	休館日	木	
9	日	火	休館日	金	
10	月	水		土	
11	火	木		日	
12	水	金		月	休館日
13	木	土		火	
14	金	日	第17回広島県障害者陸上競技大会	水	
15	土	月	休館日	木	
16	日	火	休館日	金	
17	月	水		土	
18	火	木		日	ふれあいコンサート
19	水	金		月	休館日
20	木	土		火	
21	金	日		水	
22	土	月	休館日	木	
23	日	火	休館日	金	
24	月	水		土	
25	火	木		日	第23回広島県障害者フライングディスク競技大会
26	水	金		月	休館日
27	木	土		火	休館日
28	金	日		水	
29	土	月	休館日	木	
30	日	火		金	
31		水			

※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。



令和4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/>