

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



107号

第25回広島県障害者水泳競技大会

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

- 館長新年度挨拶
- 職員紹介
- 第25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17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

平素からスポーツ交流センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで2類相当となっていました。令和5年5月8日から「5類感染症」になり、行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取組をペースとした対応に変わり、当センターも現在行っている、新型コロナウイルス感染対策を大幅に緩和して、令和5年度はコロナ禍前のような活動状況になるように、または、それ以上に賑わいのある、スポーツ大会・イベント・教室・派遣などの事業を実施し、かつ、プール・アリーナ・トレーニング室・会議室・調理実習室などを、障害の有無にかかわらず多くの方に活用していただき、スポーツ・文化活動の楽しさ、健康増進、社会との交流、他者への思いやりが感じられる場となるように、皆さまの応援ができればと思っています。

これまで、諸先輩が築いてこられた、スポーツ交流センターの各事業を継続しつつも、利用される方々のニーズに沿った見直しを適宜行っています。

障害者リハビリテーションセンターを構成する施設として、医療福祉と連携した施設として安心、安全に利用できる場所として、生きがいと活力ある施設として、スタッフ一同努力して参りますので、引き続き皆さま方のご指導、ご協力をお願いします。



スポーツ交流センター・おりづる

職員紹介



館長
ど い な が かずのり
土井長 和典



おかだ ひろし
岡田 広司



とみ た あきら
富田 昭



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



おおつか ゆうすけ
大塚 悠祐



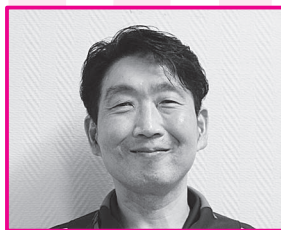
ふかたに ようすけ
深谷 洋介



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



やま ね り え
山根 理絵



の むら りゅうじ
野村 隆示



おり た いちろう
折田 一郎



たか の か ほ
高野 佳穂



かねちか よし き
金近 祥希

令和5年度もよろしくお願いいたします。
お気軽にお声がけくださいませ。



水泳スキルアップ講習会

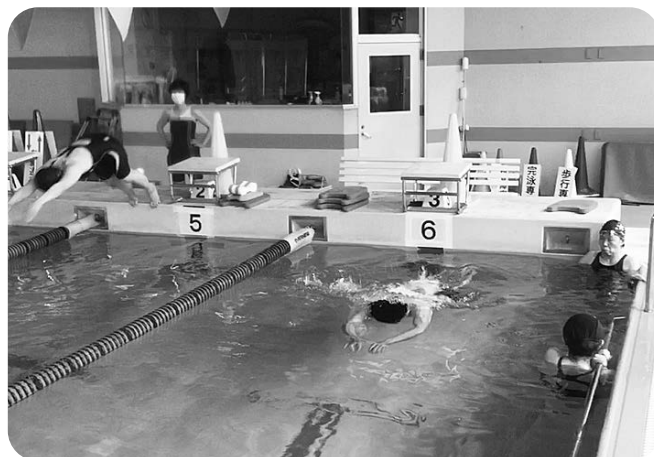
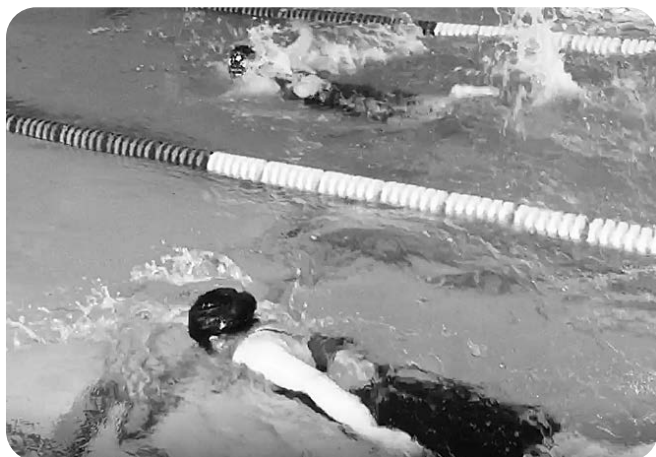
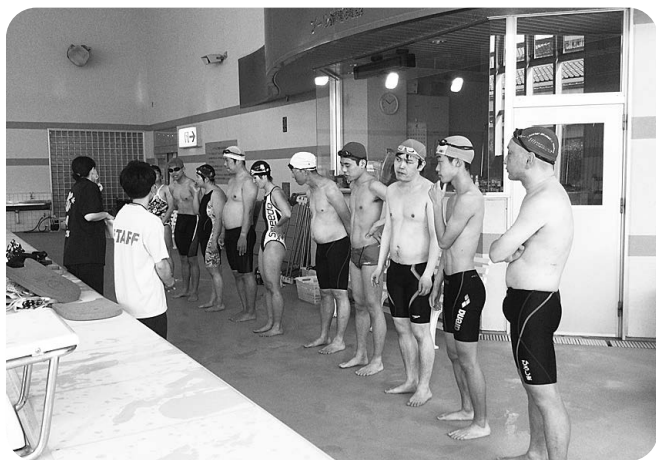
令和5年
4月2日(日)・8日(土)

第25回広島県障害者水泳競技大会に向けて、水泳スキルアップ講習会を行いました。今年は身体障害と知的障害・精神障害の区分に分かれて実施しました。今回も講師として広島身体障害者水泳連盟の小又美香先生にお越しいただき、定員に近いお申し込みをいただきました。

内容は、大会で泳法違反を取られやすい個所から個人の泳力で弱い部分の練習までさせてもらいました。参加者の皆さんは積極的に練習を行い、緊張感をもちつつ楽しみながら練習に取り組まれていました。お互い本番にいい結果を出せるように約束しながら帰られていき、非常に充実した講習会になったのではないかと思います。

プールから上がった後も、会議室で動画など使って泳法の確認や分析、わからない点の質疑応答などを行いました。

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かと思います。
小又先生ありがとうございました。そして選手の皆さまお疲れ様でした。
今後もスキルアップ講習会のご周知とご参加をよろしくお願いします。



大会報告**第25回広島県障害者水泳競技大会**令和5年
4月29日(土・祝)

当センター・プールにて「第25回広島県障害者水泳競技大会」が開催されました。今年の選手宣誓を務めたのは 関川 章子 選手。力強い宣誓とともに開会しました。今大会は、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」の広島県選手団の選手選考も兼ねています。

今年の参加人数は、コロナ禍の大会と比較すると増加傾向にあり、徐々にではありますが、コロナ禍前の活気が戻ってきました。



全国大会を目指しているトップ選手から、日頃スポーツ交流センターでリハビリや体力づくりのために泳いでいる方まで色々な目的で参加されていますが、それゆえ様々な泳ぎが見られました。記録としては大会記録が11個という結果となり、ベストを尽くすことができた選手も多くおられたことと思います。

また、普段当センターのプールで練習されている選手も多く、各レースの際には選手同士で「頑張れー！」「ラストー！」と声を掛け合っている姿が印象的でした。

そして、なによりゴールした後の選手の笑顔が輝かしく、私たち大会役員としても「無事に大会を開催出来て良かった」と思える、そんな瞬間でした。

毎回ご協力いただいている中国四国身体障害者水泳連盟の皆さまをはじめ、近隣大学の学生ボランティアの方々、登録ボランティアの方々のお陰で、無事大会を終了することができました。ありがとうございました。

選手の皆さま、お疲れさまでした。来年もまた元気に大会でお会いできるのを楽しみにしています。

今後も皆さまと一緒に、大会をさらに盛り上げていきたいと思っています。



大会・講習会 案内

※当初の予定より日程を変更しております。

申し込み方法等の詳細は、各種情報をご確認ください。

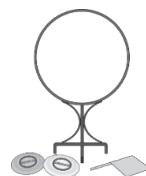
スキルアップ講習会 (フライングディスク)

- 日 程** 2023年10月22日 (日)
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11月12日 (日)
場 所 道の駅 湖畔の里福富 多目的グラウンド
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、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))



第22回 おりづるオセロ大会

- 日 程** 2024年3月10日 (日)
場 所 スポーツ交流センター・おりづる



大会報告

第17回広島県障害者陸上競技大会

令和5年
5月14日(日)

先日、東広島運動公園で第17回広島県障害者陸上競技大会が開催されました。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。前日から雨だったので大会当日の天気の手配もありましたが、無事に大会を開催することができました。気候も涼しく選手や役員の皆さまにはちょうど良い天候だったかもしれません。約270名の選手が参加し、東京パラリンピックに出場された白砂選手の力強い宣誓から始まったこの大会、選手の皆さまの一生懸命な姿がたくさん見られました。新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」になったとはいえ、今大会も感染対策を行っていたため、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。

今大会では、ボランティア・役員合わせて約200名の方々に協力していただきました。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

筋トレで得られる効果について

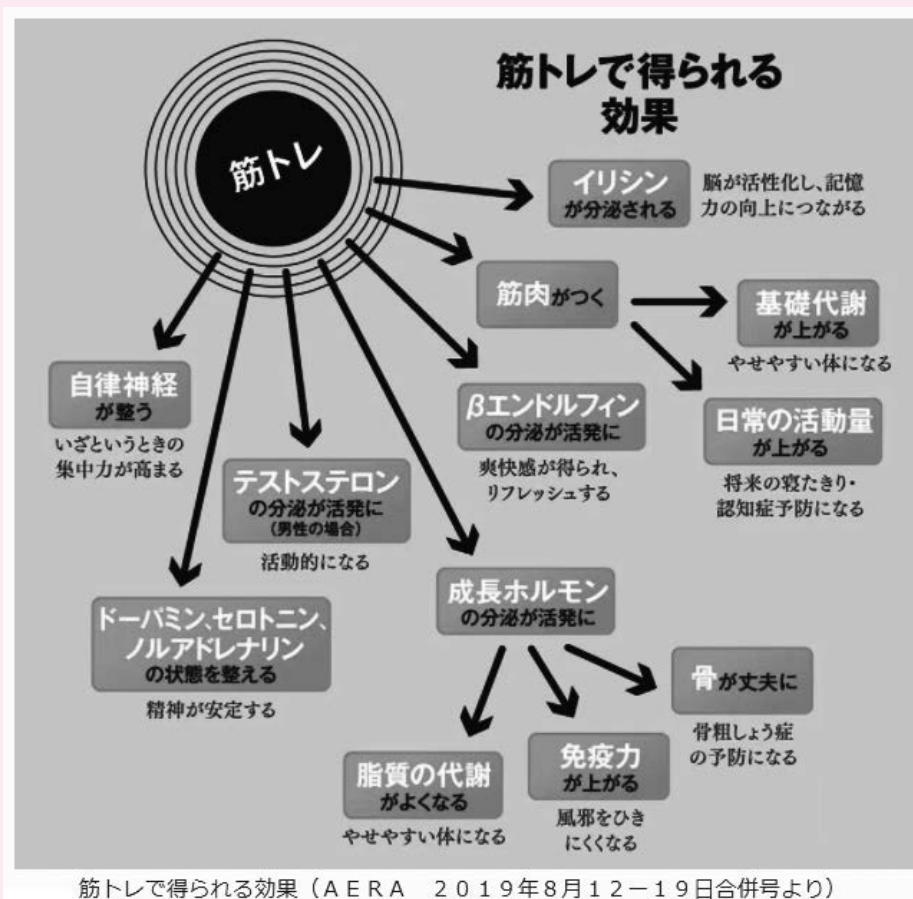


日々の相談対応の中で、漠然と「筋肉をつけたいんです」という思いを述べられることがあります。筋肉をつけるための助言として、適切な栄養と負荷をかけた筋力トレーニング（以下筋トレ）を勤めていくことが基本になりますが、筋トレは筋肉を増大する以外に様々な効果が期待できることをご存じでしょうか。

筋トレで筋肉をつけると、活動量が増え活動時のカロリー消費を増やす効果があるので、痩せやすくなると考えられますが、単純にカロリーの消費が増えるだけでなく、成長ホルモンの分泌が促されることで糖や脂質の代謝が促進されるようです。

さらに身体面への効果だけでなく、精神面の安定をもたらすホルモン（ドーパミンなど）や神経伝達物質（エンドルフィンなど）が活発化するため、リフレッシュ効果も高いと考えられます。ただし正しい筋トレはストレスを高めてしまう場合もあるので要注意です。

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。



☆ 行 事 案 内 ☆

	7月	8月	9月
1 土	おりづる工房（視覚）	火	金
2 日	プール休業日	水	土 おひさまクラブ
3 月	休館日	木	おりづるジュニアクラブ（水泳）
4 火	休館日	金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
5 水	ゆったり体操	土	なつかしあそび
6 木		日	水 水中健康運動
7 金		月	休館日
8 土	おひさまクラブ	火	休館日
9 日		水	ゆったり体操
10 月	休館日	木	日
11 火		金	休館日
12 水		土	休館日
13 木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	日	水 おりづる工房（聴覚）
14 金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月	木
15 土	泳法アドバイス スポーツ医療相談	火	金
16 日	チャレンジ!! 水泳	水	土
17 月	海の日 パラスポーツやってみよう（サウンドテーブルテニス）	木	日
18 火	休館日	金	月
19 水	ゆったり体操 寄せ植え	土	火
20 木		日	水
21 金	エンジョイスports	月	木
22 土	おひさまクラブ	火	金
23 日	スポーツレクリエーション	水	土
24 月	休館日	木	日
25 火	水中健康運動	金	月
26 水	アトリエ	土	火
27 木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	日	水
28 金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月	木
29 土	バドミントン	火	金
30 日	パラスポーツやってみよう（ポッチャ）	水	土
31 月	休館日	木	

※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。



いつも当センターをご利用いただきありがとうございます。
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 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/>