

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



108号

ふれあいコンサート

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

- ふれあいコンサート報告
- おひさまクラブ活動紹介
- おりづるジュニアクラブ活動紹介
- 開催中のおりづる主催教室紹介
- 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

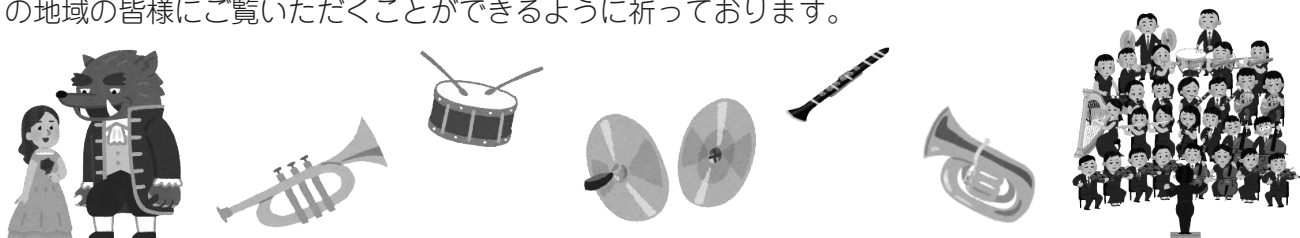
ふれあいコンサート 開催

令和5年
6月18日（日）

当センター，アリーナにて広島大学吹奏楽団演奏による，ふれあいコンサートを開催いたしました。コロナの影響もあり，一般広報での開催は実に4年ぶりではありましたが，145名もの入場者を迎えることができました。

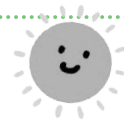
広島大学吹奏楽団の方々の演奏は「序曲『バラの謝肉祭』」で幕開けをし，間近で奏でられる息の合った生演奏に鳥肌が立ち圧倒されるものがありました。「楽器紹介」では，それぞれの楽器ごとに，美しい演奏やコミカルな演奏にあわせて紹介がされました。音色の違いをユーモアあふれるアイデアで表現され，会場が笑いに包まれる楽器紹介となりました。「美女と野獣」の音楽劇では，迫力のある演奏や思わず一緒に踊りたくなるような楽しくポップなダンス，クライマックスの情熱的な演技に引き込まれるものがあり，元気と感動を与えてくださいました。

久しぶりの一般広報での開催ではありましたが，まだまだコロナの余波で制限される部分や様々な変更がありました。しかし，広島大学吹奏楽団のみなさん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ったことで，大盛況のうちに「ふれあいコンサート」を終えることができました。次回も，多くの地域の皆様にご覧いただくことができるように祈っております。



おひさまクラブ活動紹介

おひさまクラブとは？



- 東広島市からの受託事業（『東広島市障害児余暇活動支援事業』）です。
- 東広島市内の特別支援学級に通っている小学生を対象に活動しています。
- 障がいが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、また色々な経験を今後の生活に活かしてもらえるようにと実施しています。
- 広島大学の学生さんにサポーターとしてご協力いただき、子どもたちと一緒に身体を動かす運動あそびや実験・工作あそびなどを行っています。

先日、いよいよ今年度の活動が開始となりました。今年度は対象となる子どもたちの定員を増員し、たくさんのお申し込みをいただきました。

サポーターとなってくださる広島大学の学生さん方には活動開始前に研修を行い、障がい特性やサポート方法などの情報共有をして事前準備を行いました。

活動の初回はおひさまクラブの旗作り。自分の似顔絵や好きなものを自由に描いて旗に貼っていきます。作成する過程で学生サポーターの皆さんとの楽しそうな会話が弾んでいたり、子どもたち同士で協力して仕上げていく様子が印象的でした。

その後できあがった旗を持って、おりづる館内の探検に出かけました。館内数が所に用意したクイズやなどなどをみんなで協力して答えを考えました。

今後、いろいろな運動遊びや工作遊び、お正月などの季節に合わせた遊びも予定しています。1年間、仲良く楽しく活動していきたいと思います。



おひさまクラブの旗を作りました



みんなとっても絵が上手！



『おひさまクラブ探検隊』になって館内探検！



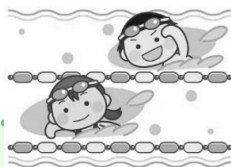
1年間、おにいさんおねえさんたちとたくさんあそぼうね！！

おりづるジュニアクラブ 活動紹介

おりづるジュニアクラブとは、中学校の特別支援学級に在籍する生徒を対象に行っているクラブ活動です。生徒の居場所づくりやスポーツ・文化活動を楽しむことを目的に、学校が終わった放課後を利用して平成23年から始動し、今年度で13年目を迎えました。

今年度は「水泳」と「スポーツ」の2つのクラブでそれぞれ楽しく活動しています。

水泳



「水泳」ではプール初心者の方から大会経験者の泳法の練習など、個々のレベルや目標に合わせて練習しています。日々、基礎の反復練習と新しい練習も織り交ぜ、様々なことにチャレンジしていきながら、「泳ぐって楽しい」と思ってもらえるように頑張っています。



スポーツ



「スポーツ」ではバスケットボールやテニスなどのメジャーなスポーツはもちろん、レクリエーション要素を加えたスポーツなども楽しんでいます。個々の基礎練習では、楽しみながら上達できるようにゲーム性を取り入れたり、試合ではルールを少し変更するなどの工夫を行って「体を動かすことの楽しさ」を感じてもらえるようにと実施しています。このクラブを通して、達成感や他者との連帯感を感じるとともに、心身両面にわたる健康の保持増進につながるよう試行錯誤しながら行っています。



開催中の教室紹介

おりづる主催の教室をご紹介します。
スポーツ系・文化系・健康増進系の様々な教室をご用意しております。お気軽にご参加くださいませ。

パラスポーツやってみよう



スポーツ経験の有無に関わらず、障害のある人もない人も、興味のあるパラスポーツを体験することが出来る教室です。毎回多くの方にご参加いただき、職員と参加者が一緒に楽しく汗を流しています。下記の写真はほんの一部ですがそれぞれの教室の様子です。次回も多くのご参加をお待ちしております。

車いすテニス



ボッチャ



スポーツレクリエーション



障害の有無関係なく、どなたでも参加できる教室です。毎月様々なスポーツを紹介しています。

内容につきましてはスポーツ交流センターおりづる館内に掲示しておりますので興味がある種目があればご参加ください。

レクリエーション要素を含めた内容を準備しておりますのでご参加をお待ちしております。

グラウンドゴルフ



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、ゆっくりと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。

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。

時間：月2～3回程度（水曜）
13:30～14:30

場所：会議室



おりづる工房

おりづる工房は、視覚障がい、聴覚障がい、知的障がいのある方に特化した教室です。それぞれの障がい特性を考慮して「ものづくり」を行っています。

8月19日（土）に実施した知的障がい対象のおりづる工房では、「ペットボトル風鈴」を作りました。参加された皆さんはそれぞれ熱心に取り組み、色鮮やかな風鈴を完成されました。

おりづる工房に興味のある方は、是非お問い合わせください。なお、参加の際には材料費が必要ですので、詳しくは各工房の募集チラシをご覧ください。



令和5年度おりづる主催教室（後期）の受講生を募集中です。

◆募集締切：10/9（月・祝）（※定員に満たない場合は追加募集あり）

◆申込方法：所定の申込書に記入して ①窓口（返信用はがき持参）

②郵送（返信はがき同封）

③Eメール・FAX（HPから様式ダウンロード）

④Googleフォーム（右記QRコード）※詳細は別紙チラシをご覧ください。



令和5年度おりづる主催教室
Google 申込みフォーム

ポイントアドバイス 健康

高齢の人ほどタンパク質を意識した食事を

「サルコペニア」という現象をご存知でしょうか？サルコペニアとは、加齢により筋肉量が減少したり筋力が低下することを指します。高齢者に多く見られ、歩行や立ち上がりなどの身体機能の低下や転倒、骨折などのリスクを増加させます。栄養不足や運動不足は、サルコペニアのリスクを高めます。筋肉は、合成と分解のバランスによって調節されているため、筋肉合成に必要なタンパク質（アミノ酸）を供給することは、筋肉の合成、増強につながります。よって、タンパク質を効率よく摂取することは、高齢者のサルコペニア予防に重要というわけです。

筋タンパク質の合成を100%促すためには、高齢者で体重1kgあたり0.4g、若年者で1kgあたり0.24gのタンパク質を1食で摂取する必要があるという研究結果があります。若者に比べて、高齢者はタンパク質を摂っても筋肉での応答が鈍く、筋合成のためには若者よりも多くタンパク質を摂取する必要があります。計算すると、体重が50kgだとしたら、高齢者では20g/食、若年者では12g/食ということになります。

また、逆にこれ以上タンパク質をとりすぎても、すでに筋タンパク質の合成が100%稼働しているので、それ以上の効果は見込めません。摂りすぎも腎臓などの臓器に負担をかけてしまうので、適度な摂取というものを意識していく必要があります。

日本人高齢者を対象にした別の調査研究においては、1日3食すべてで0.4g/kg以上のタンパク質を摂取していた人は、1日1食や2食しか0.4g/kg以上をクリアしていなかった人よりも、筋肉量や握力が有意に高い結果でした。昼食や夕食は、多くの人でタンパク質を十分量摂取していることから、1日3食、タンパク質を十分量摂取することが大事だということです。

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。

（参考）食品のタンパク質量

・食パン1切れ	4g
・牛乳1杯	5g
・豆乳1杯	5g
・卵1個	6g
・ソーセージ1本	2g
・ベーコン1枚	2g
・チーズ1ピース	4g
・白米1膳	3g
・玄米ご飯1膳	4g
・納豆1カップ	4g
・豆腐1/6丁	3g
・さけ1切れ	5g



スキルアップ・大会案内（10～12月）

第28回 広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

日程 令和5年10月15日（日） 場所 スポーツ交流センター・おりづる アリーナ

対象 身体障害者手帳を所持している中学生以上の人で、広島県内に在住する人。
（ただし、第23回全国障害者スポーツ大会（SAGA2024）出場選考対象は令和5年4月1日現在で13歳以上の人）



第23回 広島県障害者フライングディスク大会

日程 令和5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

対象 障害者手帳を所持している中学生以上の人で、広島県内に在住する人。
（ただし、第23回全国障害者スポーツ大会（SAGA2024）出場選考対象は令和5年4月1日現在で13歳以上の人）



第4回 広島県障害者ボッチャ競技大会（広島県パラスポーツ協会主催）

日程 令和5年11月19日（日） 場所 スポーツ交流センター・おりづる

対象 障害者手帳を所持している中学生以上の人で、広島県内に在住する人。
（ただし、第23回全国障害者スポーツ大会（SAGA2024）出場選考対象は令和5年4月1日現在で13歳以上の人）



イベント・講習会案内

スキルアップ講習会（卓球/身体）

日程 令和5年9月30日（土）



スキルアップ講習会（フライングディスク）

日程 令和5年10月22日（日）



クリスマスコンサート

日程 令和5年12月3日（日）



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、変更や中止の可能性がございます。予めご了承ください。

☆ 行 事 案 内 ☆

	10月		11月		12月
1 日	休館日	水		金	
2 月	休館日	木		土	おひさまクラブ
3 火	水中健康運動	金	文化の日	日	クリスマスコンサート
4 水	ゆったり体操	土	泳法アドバイス パラスポーツやってみよう(車いすテニス)	月	休館日
5 木	おりづるジュニアクラブ(水泳)	日	スキルアップ講習会(ボッチャ)	火	
6 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	水	ゆったり体操
7 土	バドミントン	火	休館日	木	おりづるジュニアクラブ(水泳)
8 日	スポーツレクリエーション	水	ゆったり体操	金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ(スポーツ)
9 月	スポーツの日	木	おりづるジュニアクラブ(水泳)	土	おりづる工房(知的)
10 火	休館日	金	おりづるジュニアクラブ(スポーツ)	日	チャレンジ!!水泳 おひさまクラブ スポーツレクリエーション
11 水	ゆったり体操	土		月	休館日
12 木		日	第23回広島県障害者フライングディスク競技大会	火	水中健康運動
13 金		月	休館日	水	アトリエ
14 土	おひさまクラブ	火	休館日	木	
15 日	第28回広島県障害者卓球大会(身体障害者の部)	水	アトリエ	金	エンジョイスports
16 月	休館日	木	おりづる工房(視覚) おりづるジュニアクラブ(水泳)	土	バドミントン スポーツ医療相談 おひさまクラブ
17 火		金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ(スポーツ)	日	プール休業日
18 水	アトリエ	土		月	休館日
19 木	おりづるジュニアクラブ(水泳)	日	第4回広島県障害者ボッチャ競技大会	火	休館日
20 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	水	寄せ植え ゆったり体操
21 土	おひさまクラブ スポーツ医療相談	火	水中健康運動	木	かんたんスマホ講座 おりづるジュニアクラブ(水泳)
22 日	バドミントン スキルアップ講習会(フライングディスク)	水	ゆったり体操	金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ(スポーツ)
23 月	休館日	木	勤労感謝の日	土	おひさまクラブ 泳法アドバイス
24 火		金	休館日	日	パラスポーツやってみよう(ボッチャ)
25 水	書道でクラフト	土	バドミントン	月	休館日
26 木		日	チャレンジ!!水泳 スポーツレクリエーション	火	
27 金		月	休館日	水	ゆったり体操
28 土		火		木	
29 日		水	ゆったり体操	金	休館日
30 月	休館日	木		土	休館日
31 火				日	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。



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。残暑きびしい日が続いておりますので、どうぞご自愛ください。まもなくスポーツの秋ですね。大会やイベント、教室の後期募集も開始しておりますのでぜひご参加くださいませ。
職員一同、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/>