

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28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28回広島県障害者卓球大会(身体)報告
- フライングディスクスキルアップ講習会、第23回広島県障害者フライングディスク競技大会
- 第4回広島県障害者ボッチャ競技大会協力報告
- 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5年
9月30日（土）

卓球大会（身体障害者の部）に出場される選手の方々を対象に、スキルアップ講習会を行いました。講師には東広島市卓球協会の皆さまをお招きし、基礎的な知識やルールの確認、個々の技術力アップを目的として行われました。この度の講習会では、10代から80代までの12名のご参加があり、時間いっぱい真剣な眼差しでとりまかれている様子が印象的でした。

ラケットの握り方や、スマッシュを決めるタイミングなど、指導者から個別にアドバイスをいただける貴重な機会ということで、大会で勝ち進んでいくための有意義な講習会となったのではないのでしょうか。ご参加くださった選手・講師の皆さま、ありがとうございました。



大会報告

第28回広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）

令和5年
10月15日（日）

今年で第28目を迎えた広島県障害者卓球大会（身体障害者の部）。本大会は、来年佐賀県で開催される「第23回全国障害者スポーツ大会（SAGA2024）」の広島県選手団の選手選考を兼ねています。選手宣誓を務めたのは中満健成選手。力強い宣誓とともに開会されました。

今回も県内各地から多くの方が参加されました。新型コロナウイルスが流行った2～3年前に比べると参加者が増えてきています。初戦から白熱した試合が繰り広げられ、緊張感のある一進一退の攻防が続く試合展開とな



りました。各区分の決勝戦でも見ごたえのある対戦が行われ、表彰式では、入賞者を称賛する温かい拍手が会場全体を包みました。

参加してくださった選手の皆さま、そして協力していただいた広島県卓球協会、パラスポーツ指導員、おりづるサポーター、手話通訳の皆さま、ありがとうございました。また来年も元気で会えることを楽しみにしています。

スキルアップ講習会(フライングディスク) 令和5年 10月22日(日)

先日、当センターのアリーナにてフライングディスクのスキルアップ講習会を開催しました。この講習会は、大会に出場される選手の練習会も兼ねています。前半はディスクの持ち方や、回転をかけるための手首の使い方といった基礎練習から行いました。実際の競技さながらアキュラシーゴールに向かって10投ずつ投げていただき、安定して得点を決めるためのフォームのチェック等をアドバイスさせていただきました。後半はディスタンス競技の練習を行い、飛距離をのばすためのスローイング方法やステップの踏み方など、ワンポイントをお伝えすると、連続して好記録が出る場面も見られました。講習会終了後も、自主的に練習されている様子も見られ、大会への意気込みが感じられる講習会となりました。



大会報告

第23回広島県障害者フライングディスク競技大会 令和5年 11月12日(日)

先日、道の駅 湖畔の里福富において、第23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。大会開催数日前までの季節外れの暖かさから一転、当日は寒さが堪える天候となりました。けれども、選手の皆さまが一投一投集中してアキュラシーゴールを狙う眼差しからは熱い熱気が伝わってきました。ゴールが決まると『ナイススロー！』といった声援や仲間をたたえる拍手が聞かれ、終始和やかな雰囲気での大会となりました。

この度も、多くのボランティアの皆さまにご協力をいただき、大会のお手伝いをいただきました。参加して下さった選手の皆さま、来年もお会いできることを楽しみにしております。



大会報告

第4回広島県障害者ボッチャ競技大会

令和5年
11月19日(日)

先日、公益社団法人広島県パラスポーツ協会の主催事業「第4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。

大会開催が4回目ということもあり、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。ジャックボールをただ投げるのではなく、自分の有利になるよう戦術を考えながら投球したり、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。細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日頃の練習で培った技術が見える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。



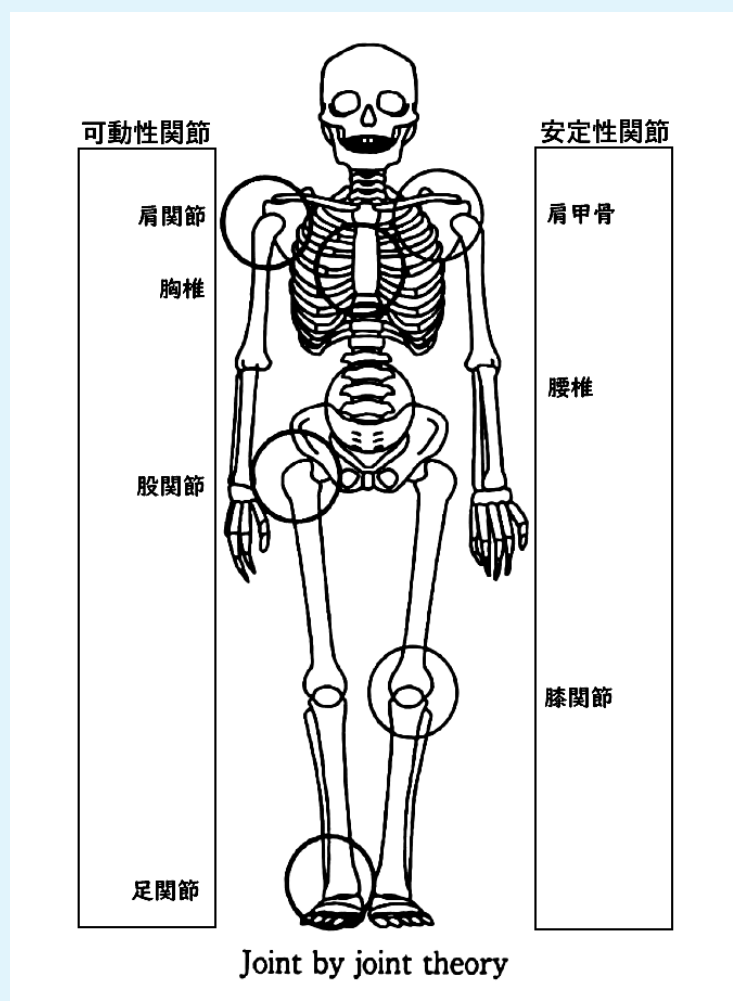
ワンポイントアドバイス 健康

「猫背」の人は「手指の腱鞘炎（ばね指）」になり易いのか？

「風が吹けば桶屋が儲かる」は江戸時代から伝わる言い回しで、一見、何の関係も無さそうなところにまで影響が及ぶことを例えた表現です。「猫背になれば指が痛くなる」と言ってしまうと、こじつけの様に感じる人もいらっしゃるかと思いますが、Joint by Joint 理論という考え方を知っていれば、理由が分かってしまうのです。

細かい説明はここでは割愛しますが、人間の関節は主に「安定性」を担うものと、「柔軟性（可動性）」を担うものに分かれ、またそれらが隣り合っているという特徴があるようです。

「猫背」は背中上部が丸まったようなイメージだと思いますが、この場所は胸椎・胸郭といって「柔軟性は高い」部位のはずなのですが、猫背の方は同じ姿勢で固まっており、柔軟性が低下しているのです。「胸椎・胸郭」からつながる「肩甲骨」は本来の位置より傾いてしまい、「肩関節」は不自然な動きを強いられます。安定関節である「肘関節」はねじられ、「手関節（手首）」を反らして使う習慣が…。その結果、指の力の使い方やバランスがおかしくなって腱鞘炎を発症してしまうことがあるのです。



筋肉や関節の痛みの場所に原因を特定せずに、身体の別の部位に注目してみると意外な発見があ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。



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6年2月12日（月・祝）

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28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 大塚・深谷・國吉



第28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6年2月25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 大塚・深谷・國吉

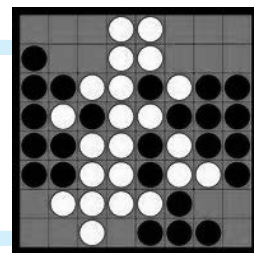


第22回 おりづるオセロ大会

日時 令和6年3月10日（日）

参加資格 年齢、障害の有無を問わず、オセロ経験者でルールを理解している人。

担当 佐々木・深谷

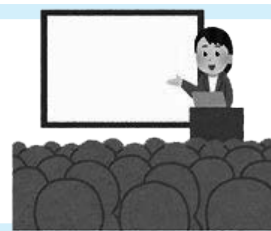


おりづるサポーター養成講習会

日時 令和6年2月29日（木）、3月3日（日）

参加資格 障害者スポーツ、スポーツ交流センターの活動に興味がある方はぜひお申込みください。お待ちしております。

担当 横山・大塚・深谷



スキルアップ講習会、第28回広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害の部）、第22回おりづるオセロ大会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。



おりづる教室紹介

教室のご案内（令和6年1月～3月）

パラスポーツやってみよう！（車いすバスケット）

手帳なくてもOK！

ここ最近認知度が上がってきている「パラスポーツ」。「ルールがわからない」「初めて知った」という人でも大丈夫！レクリエーションを交えながら楽しく体験できます。障害がある方もない方も参加できます。ぜひこの機会にスポーツ交流センターで体験してみませんか？



※写真はイメージです

スポーツレクリエーション

手帳なくてもOK！

日 時 令和6年1月7日（日）、2月18日（日）、3月17日（日）
13：30～15：00

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。



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5年度おりづる主催教室
Google 申込みフォーム



地域派遣事業 活動報告

地域派遣事業とは、スポーツ交流センターに来館することが難しい障がい者およびそれに関係する方々に対し、職員を広島県内の障がい者施設・団体、小中学校等（特別支援学校含む）へ派遣することでスポーツ交流センターの機能を活用してもらい、障がい者スポーツの普及・啓発、余暇活動支援や健康促進を図ることを目的とした事業です。

今回は「北広島町社会福祉協議会」からの依頼で、豊平総合運動公園にある豊平総合体育館にて「ボッチャ講習会」を行った際の様子を紹介します。

今回のボッチャ講習会では、北広島町に住む地域の方10名の参加がありました。ほとんどの方がボッチャ経験者だったため、試合が中心となり、試合中に使える戦術だったり、投げ方のコツをレクチャーしながら行いました。白熱した試合が繰り広げられ大いに盛り上がりました。上手になって試合に出てみたいという声もありました。



☆ 行 事 案 内 ☆

	1月	2月	3月
1 月	休館日 元日	木 片手でもできる手芸 おりづるジュニアクラブ（水泳）	金 エンジョイスports
2 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）	土 おひさまクラブ
3 水	休館日	土 おひさまクラブ	日 泳法アドバイス おりづるサポーター養成講習会
4 木		日 チャレンジ!! 水泳	月 休館日
5 金		月 休館日	火 施設点検 休館日
6 土	泳法アドバイス なつかしあそび	火 施設点検 休館日	水 ゆったり体操
7 日	おひさまクラブ スポーツレクリエーション	水 おりづる工房（聴覚） ゆったり体操	木 おりづるジュニアクラブ（水泳）
8 月	成人の日	木 かんたんスマホ講座	金 リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
9 火	休館日	金 エンジョイスports	土 バドミントン
10 水	ゆったり体操	土 おひさまクラブ	日 オセロ大会
11 木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	日 建国記念の日	月 休館日
12 金	リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）	月 振替休日 卓球スキルアップ講習会（知的・精神）	火 水中健康運動
13 土		火 休館日	水 ゆったり体操
14 日		水 ゆったり体操	木 おりづるジュニアクラブ（水泳）
15 月	休館日	木 おりづるジュニアクラブ（水泳）	金 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
16 火	施設点検 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）	土 バドミントン
17 水	アトリエ	土 バドミントン	日 おひさまクラブ スポーツレクリエーション
18 木		日 パラスportsやってみよう（車いすバスケ） スポーツレクリエーション	月 休館日
19 金	エンジョイスports	月 休館日	火
20 土		火 水中健康運動	水 春分の日
21 日		水 ゆったり体操	木 休館日
22 月	休館日	木	金 リハビリ体操
23 火	水中健康運動	金 天皇誕生日	土
24 水	ゆったり体操	土	日
25 木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	日 第28回広島県障害者卓球大会（知的・精神）	月 休館日
26 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	火
27 土	バドミントン	火 休館日	水 ゆったり体操
28 日	おひさまクラブ	水 書道でクラフト	木
29 月	休館日	木 おりづるサポーター養成講習会	金
30 火			土
31 水	ゆったり体操		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/>