

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



クリスマスコンサートの様子

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

- 第30回広島県障害者卓球大会・スキルアップ講習会報告
- 第24回おりづるオセロ大会報告
- クリスマスコンサート報告
- 第28回広島県障害者水泳競技大会・スキルアップ講習会報告
- 健康ワンポイントレッスン・パラスポーツ紹介
- おりづる Jr クラブ紹介・おりづるサポーターについて

スキルアップ講習会（卓球・知的障害者・精神障害者の部）

令和7年
10月4日（土）

おりづるアリーナで、第30回広島県障害者卓球大会（知的障害者・精神障害者の部）に向けて、スキルアップ講習会を行いました。

東広島市卓球協会から7名の講師を招き、おりづるサポーターから3名のボランティアに協力いただきました。12名の参加者がローテーションで回っていきました。練習内容は、まず相手にどこに打ってほしいか、どう返してほしいかを伝え、自分の課題に取り組んでいきました。基本的なラケットの動かし方からボールの入り方、サーブの打ち方・返し方など参加者皆様が真剣に取り組んでいました。所々で講師の方からのアドバイスを受けながら、本番を想定した練習となり、充実した時間になったのではないかと思います。講師・ボランティアの皆様、参加者の皆様たくさんのご参加ありがとうございました。



大会報告

第30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7年
10月19日（日）

今年で第30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）。本大会は、来年青森県で開催される「第25回全国障害者スポーツ大会（青の煌めきあおもり障スポ）」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谷裕治選手。力強い宣誓とともに開会しました。

今回も県内各地から多くの方が参加されました。今年は多数の選手申し込みがあり、150を超える試合が繰り広げられました。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様、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の皆様ありがとうございました。



第24回おりづるオセロ大会開催

令和7年
11月9日（日）

本大会は、年齢や障がいの有無を問わず、誰もが同じ盤を囲み、オセロを通して交流できる場として今年も開催しました。会場には静かな集中とあたたかな緊張感が広がり、参加選手それぞれが一手一手に思いを込めて対局に臨みました。試合は予選から決勝まで白熱した展開が続き、終盤に近づくにつれて、石を置く音だけが響く、張りつめた空気に包まれました。見事優勝を果たしたのは岡部寛之さん。初優勝ながら圧倒的な強さが際立った、記憶に残る大会となりました。この大会を通して、勝敗を超えた交流や挑戦する姿勢が随所に見られ、オセロの奥深さと楽しさを改めて感じられる一日となりました。今後も本大会が、多くの方にとって挑戦と出会いの場となることを願い、引き続き開催を続けてまいります。



クリスマスコンサート開催

令和7年
12月7日（日）

今年も AKI 弦楽合奏団と広島吹奏楽団によるクリスマスコンサートを開催しました。地域の方や近隣の施設の方、チラシや SNS で知った方など、およそ300人が一足早いクリスマスの音楽を楽しみました。ロビーコンサートも行い、華やかなムードの中クリスマスコンサートをスタートすることができました。

おなじみのクリスマスソングメドレーからアニメテーマ曲、NHK 朝ドラ主題歌を演奏していただきました。開演してすぐ、会場全体がたくさんの笑顔とクリスマスムードにつつまれました。

終了後「感動した！」「来年も来ます！」などたくさんの言葉をいただきました。

来年度も同じ時期にクリスマスコンサートを実施予定です。また皆様とこの会場でお会いして、一緒に楽しみましょう。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。



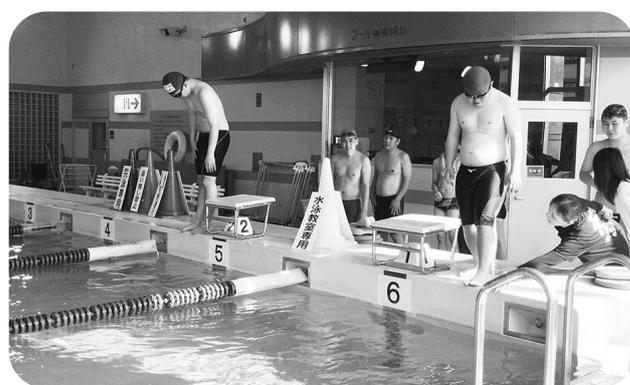
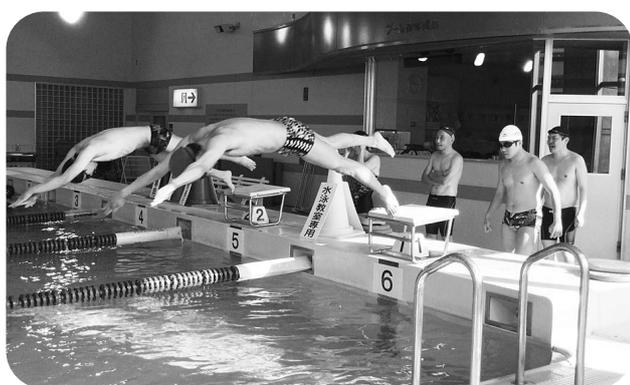
水泳スキルアップ講習会報告

令和8年
1月31日(土)・2月1日(日)

おりづるプールにおいて、水泳のスキルアップ講習会を2日間にわけて開催（身体障害者対象、知的・精神障害者対象）しました。この講習会は第28回広島県障害者水泳競技大会に参加される選手の皆様の技術力向上を目的とし行っています。

講習会には多数の皆様に参加していただき、講師の小又美香先生の指導のもと、大会についての説明や本番同様のスタート練習などに取り組みました。また25mや50mのタイムを計測し、撮影した動画を確認しながら話し合う時間も設けました。

大会当日に皆様が安心して泳げるよう、また実力を発揮できることを職員一同祈っております。



大会報告

第28回広島県障害者水泳競技大会 開催 令和8年 2月15日(日)

今シーズン最強クラスの寒波が広島県を襲い、平野部でも雪が積もった日から1週間——。第28回広島県障害者水泳競技大会を開催しました。大寒波が1週間遅れでなく、本当に安堵したことを覚えています。

当日は県内各地から33名の選手が集まりました。今大会からは、新型コロナウイルス感染防止対策により中止していた100m種目も復活。選手の皆様にとって、より挑戦しがいのある大会となりました。

開会式では、吉野 隆次 選手による選手宣誓が行われました。「仲間とともに、頑張って、頑張って、頑張って、頑張って、最後まで精一杯泳ぎきることを誓います。」どこかで聞いたことのあるような言葉に、会場からは思わず笑みがこぼれ、選手たちの緊張も和らいだのではないのでしょうか。今回の大会では、泳法に関する注意や失格が少なかったことも印象的でした。これも、選手の皆様が日頃から真摯に練習を重ねてきた成果の表れだと感じています。寒さに負けない熱い泳ぎと笑顔あふれる一日となりました。

大会を支えてくださったボランティアの皆様のご協力があってこそ、選手たちは安心して力を発揮することができました。心より感謝申し上げます。そして、この大会が新たに水泳へ挑戦しようとする皆様の一步を後押しするきっかけとなれば幸いです。これからも仲間とともに、それぞれの目標に向かって歩み続けていきましょう。



ワンポイントアドバイス

健康

胸郭（きょうかく）の動きの大切さ

胸郭と聞いて…すぐにイメージできる人は、身体の構造の知識がある人だと思いますが、「肋骨（ろっこつ）」ならイメージしやすいですね。肋骨は胸郭の構成体ですが、その肋骨はあまり動かないように思えて、実は姿勢保持や腕の動きにとって土台としてもものすごく重要なんです。

肩甲骨は比較のおなじみかと思いますが、胸郭の位置が適切でないと肩甲骨はしっかり動くことができません。

胸を張った状態で、主に腹筋が使えていないと胸郭が開いた状態（前に突き出している感じ）になり、結果的に腰椎がそり過ぎる「反り腰」につながります。

首が前にでる「スマホ首」の場合は、胸郭が閉じたまま硬くなった状態といえます。

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。



パラスポーツ紹介 ティーボール



Ｔボールは、野球やソフトボールをベースにルールを簡略化した、どなたでも気軽に親しめるスポーツです。

最大の特徴は、投手が投げた球を打つのではなく、ティー（台）に置かれた静止したボールを打つ点にあります。そのため、体力に自信のない方や初めての方でも、空振りの心配が少なく快感を得ることができます。ルールは、打った後にベースを順に回り、ホームへ戻れば1点という分かりやすい仕組みです（守備側に先にベースへボールを運ばれた場合などはアウトとなります）。

年齢や運動経験を問わず、安全に配慮された用具を使用するため、安心してご参加いただけます。また、チームメイトと声を掛け合いながらプレーすることで、障害の有無にかかわらず一体感を持って楽しめるのも大きな魅力です。

「おりづる」でも、「あつパラ」などで取り入れたりしています。打つ・走る・捕るといった運動の基本動作を、無理なく楽しみながら身につけることができます。

スポーツがお好きな方はもちろん、体を動かすきっかけを作りたい方も、ぜひ「おりづる」で一緒に汗を流してみませんか。

おりづるジュニアクラブ紹介

おりづるジュニアクラブは県内の特別支援学校及び中学校で特別支援教育を受けている方を対象としたクラブです。

在籍学校でのクラブで活動が困難なお子さんたちに向けたプログラムとなっており、興味のあるクラブを選択して活動に参加することができます。

現在活動中のクラブは「スポーツクラブ」・「水泳クラブ」・「カルチャークラブ」。いずれも月二回程度の実施となっています。

令和7年度の主な活動実績

「スポーツクラブ」

バドミントン・バスケ・野球・フライングディスクに挑戦！
体育館を目一杯使って楽しみました。



「水泳クラブ」

今は水慣れだけど、大会出場を目指してクラブメンバーはそれぞれの目標に向けて楽しく努力を続けました。
みんなで励まし合い、頑張った甲斐もあって、最初はできなかったことができるようになってきました。



「カルチャークラブ」

今年は学年の違う3名のメンバーを迎えました。
みんなで力を合わせて飛び散る油や食材と格闘し、
努力の末に完成した料理はどんな高級料理よりも美味しかったです。



現在令和8年度の生徒さんを募集予定です。詳細はお気軽に担当者までお問い合わせください。

おりづるサポーターについて

「おりづるサポーター」は、障がいのある方がスポーツや余暇活動をもっと楽しめるように、大会や教室、イベントなどをお手伝いしていただく登録制ボランティアです。令和7年度は追加募集を含めて27名の方が登録してくださいました。令和8年度も、2月末現在で18名の方が登録予定です。「ボランティア、ちょっと気になるけど…」そんな方に声をかけると、一番多いのが「障がいのある人をサポートするのが不安で…」というお声です。でも、ご安心ください。おりづるサポーターは、登録前に養成講習会を行っています。障がいについて学んだり、先輩サポーターと交流したりしながら、不安を少しずつ解消していきます。実際に活動された方からは、「思っていたより自然に関われた」「参加してよかった」という声がたくさん届いています。



（おりづるサポーターによるオセロ大会での審判の様子）

特別な資格や経験は必要ありません。大切なのは「やってみようかな」という気持ちです。まずは登録からはじめてみませんか？お気軽にお問い合わせください♪

☆ 行 事 案 内 ☆

		4月		5月		6月		
1	水		金		月	休館日		
2	木		土		火	設備点検 休館日		
3	金		日	憲法記念日	水	ゆったり体操 おりづるジュニアクラブ（カルチャー）		
4	土		月	みどりの日	木	おりづるジュニアクラブ（水泳）		
5	日		火	こどもの日	金	おりづるジュニアクラブ（スポーツ）		
6	月	休館日		水		土		
7	火		木	休館日		日		
8	水		金		月	休館日		
9	木		土		火			
10	金		日		水	アトリエ		
11	土		月	休館日		木	ゆったり体操	
12	日	プール休業日		火	設備点検 休館日		金	エンジョイスports
13	月	休館日		水	ゆったり体操	土	FD スキルアップ講習会 バドミントン	
14	火	設備点検 休館日		木		日		
15	水	ゆったり体操		金		月	休館日	
16	木		土		火			
17	金		日	陸上大会	水	茶道を学ぼう おりづるジュニアクラブ（カルチャー）		
18	土		月	休館日		木	おりづるジュニアクラブ（水泳）	
19	日		火		金	おりづるジュニアクラブ（スポーツ）		
20	月	休館日		水		土		
21	火	水中健康運動		木	ゆったり体操	日	ふれあいコンサート	
22	水		金	脳トレ運動教室	月	休館日		
23	木	ゆったり体操		土		火	水中健康運動	
24	金		日	あつまれパラスポーツ	水	ゆったり体操		
25	土		月	休館日		木	簡単！お菓子作り教室	
26	日		火	水中健康運動	金	脳トレ運動教室		
27	月	休館日		水		土		
28	火		木		日	FD 大会		
29	水	昭和の日		金	エンジョイスports	月	休館日	
30	木	休館日		土	花あそび	火		
31				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。

☆ 行 事 案 内 ☆

7月		8月		9月	
1	水	土		火	
2	木	日		水	Jr カルチャー
3	金	月	休館日	木	ゆったり体操 Jr 水泳
4	土	火	設備点検 休館日	金	Jr スポーツ
5	日	水	ゆったり体操 Jr カルチャー	土	バドミントン
6	月	木	Jr 水泳	日	プール休業日
7	火	金	茶道 Jr スポーツ	月	休館日
8	水	土	バドミントン	火	設備点検 休館日
9	木	日		水	書道でクラフト
10	金	月	休館日	木	お菓子作り
11	土	火	山の日	金	エンジョイスports
12	日	水	休館日	土	
13	月	木		日	東広島市障害児余暇活動支援事業
14	火	金		月	休館日
15	水	土		火	水中運動
16	木	日		水	Jr カルチャー
17	金	月	休館日	木	ゆったり体操 Jr 水泳
18	土	火		金	Jr スポーツ
19	日	水	Jr カルチャー	土	花あそび
20	月	木	Jr 夏レク（予定）	日	
21	火	金	Jr スポーツ	月	敬老の日
22	水	土		火	祝日法による休日
23	木	日		水	秋分の日 ゆったり体操
24	金	月	休館日	木	休館日
25	土	火	水中運動	金	脳トレ運動教室
26	日	水	アトリエ	土	
27	月	木	ゆったり体操 Jr 水泳	日	東広島市障害児余暇活動支援事業
28	火	金	脳トレ運動教室	月	休館日
29	水	土		火	休館日
30	木	日	あつまれパラスports	水	
31	金	月	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。



あとがき 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。
令和7年度も、残り僅かとなりました。皆様いろいろな場面で支えられた一年でした。ありがとうございました。
4月から新年度の教室募集が開始します。
皆様のご参加、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

広島県立総合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/>