

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



ラジオで紹介されました！（関連記事4面）

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を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。
- 設備の安全点検と丁寧な利用説明を行い、利用者の「安心・安全」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回広島県障害者水泳大会開催報告
- ラジオで紹介されました！
- 話題のレクリエーションスポーツ『モルック』
- 健康ワンポイントアドバイス（オメガ3って健康に良いの？）

クリスマスコンサートを開催しました

令和6年12月1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。

「ゴジラのメインテーマ」からスタート。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、そしてマツケンサンバへ。皆さんの手拍子とともに盛り上がりは最高潮に！ラスト曲「ジングルベル in swing」が響き渡るころには、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ているようでした。

終了後「生演奏の迫力に感動した！」「ここにきていろんな方と交流できた」「自閉症のわが子が楽しめた」などたくさんの言葉をいただきました。

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



教室紹介

スポーツレクリエーション

「スポーツレクリエーション教室」では、様々なレクリエーションスポーツを紹介しております。

令和6年度は毎月1回日曜日の午後1時半から3時の日程で行いました。個人で行う「スポーツ吹き矢」、団体で行う「卓球バレーボール」、パラリンピックの種目である「ボッチャ」や、広島で生まれたニュースポーツ「スロービー」など、毎回様々なレクリエーションスポーツを行いました。この教室では障がいのある方もない方も、みんなで楽しんで行える教室を目指しています。今年度は8回の教室を実施し、参加された皆さんからたくさんの笑顔と「楽しかった」とのお言葉をいただきました。

「私は激しい運動するのはちょっと・・・」とか、「手や足が動かしにくくてもできるの？」など気になる事がありましたら、どうぞおりづるまでご相談ください。「参加してよかった。楽しかった」と思っていたくれるようなプログラムを用意してお待ちしています。(令和7年度は「あつまれパラスポーツ」となります。)

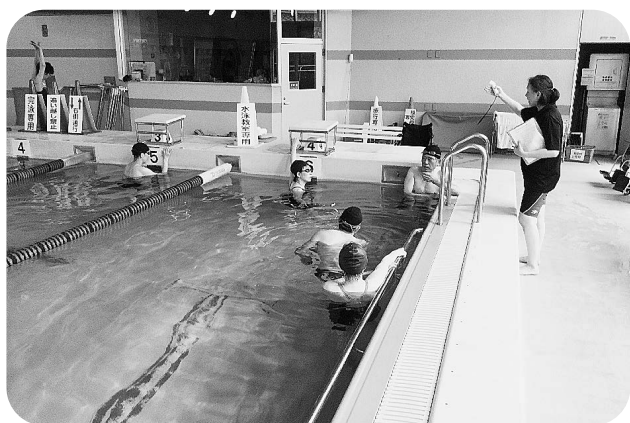


水泳スキルアップ講習会 報告

令和7年
2月1・2日(土・日)

当センターのプールにおいて、水泳のスキルアップ講習会を行いました。この講習会は第27回広島県障害者水泳競技大会に参加される方々を対象に、選手の皆さまの技術力向上を目的に行っています。

講習会には、幅広い年齢の皆さまに多数ご参加いただきました。講師に日本パラ水泳連盟の小又美香先生をお招きし、スタート方法や各泳法のフォームチェック、大会の流れ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。参加者の出場種目のタイム計測する際に参加者全体で応援したり、積極的に苦手な部分を練習する熱心な姿が印象的でした。大会当日、日頃の練習の成果が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回広島県障害者水泳競技大会

令和7年
2月23日(日・祝)

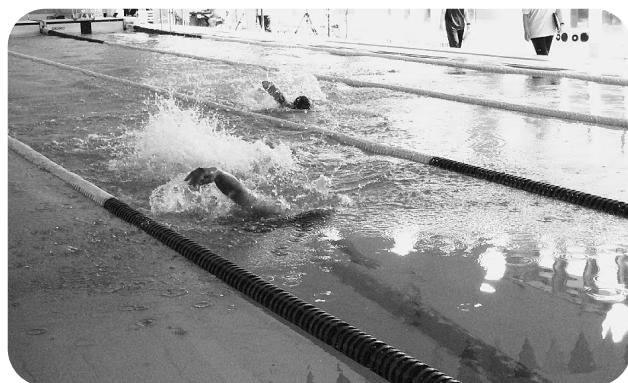
「第27回広島県障害者水泳競技大会」を当センター・プールで開催しました。

2月という寒い時期の開催でしたが、寒さに負けないいつもどおり熱気にあふれた幕開けとなりました。今回の選手宣誓を務めたのは、今大会初参加の坂本瑞歩選手。力強い宣誓に会場全体が大きな拍手に包まれました。

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。

今回も県水泳連盟をはじめ、東広島市スポーツ推進委員協議会・おりづるサポーター・パラスポーツ指導員等の方々にご協力いただき、無事大会を終了することができました。選手・大会役員の皆さんお疲れ様でした。



ON AIR

ラジオで紹介されました

～パーソナリティがモルックに挑戦！～



今脚光を浴びつつある「モルック」。これまで派遣事業や当館ユーチューブチャンネル等で様々なレクリエーションスポーツを紹介してきましたが、この度 FM 東広島の番組で「モルック体験」を紹介いただけるとの話が飛び込んできました。朝の情報番組内でレポーターが直接出向いて、しかも生中継で伝えるというもの。「この機会にしっかりとモルックを PR しよう！」とスタッフ間で入念？な打ち合わせが行われました。

本番約30分前、中継を担当される FM 東広島パーソナリティ平野朋美さん来館。開口一番「とても広くて明るい施設ですね」とありがたい言葉をいただきました。

早速紹介場所となるアリーナへのご案内し、リハーサルをスタート。まずびっくりしたのはその機材。ラジオのレポーターって大きな機器を肩にかけてマイクを向ける、というイメージでしたが、なんとスマホがマイク代わりでこれひとつだけ！意外な驚きがありました。10時20分、スタジオと繋いで本番スタート。実際のゲーム形式でモルック（ルールは次ページ参照）開始。一投ごとにスタッフが得点方法などを説明しながら進行していきました。スキttlがなかなか倒れない…平野パーソナリティの真剣な表情が印象的でした。

最後にちゃっかり当館のイベント・施設紹介をして終了。ラジオでモルックの楽しさがリスナーさんに伝わったでしょうか。聴かれた方、是非感想お待ちしております。

令和7年度もモルックやポッチャなど、様々なレクリエーションスポーツの体験会を予定しています。皆さんもぜひ、一緒に汗を流しましょう！





某お笑い芸人の方がテレビ番組で日本代表を目指したことをきっかけに世間の認知度が上がった気がします。現在放送中のドラマにも「モルック」が登場しており、より注目が集まっているのではないのでしょうか。（病室でモルックをされていたが、屋外用のモルックを病室でするのはオススメしません…笑）簡単にルールを説明しますと、1～12の数字が書かれたスキ



ツトルというピンを倒して50点ぴったりを目指すゲームです。

ただ、このモルック難しいのが、1本倒れた時はその数字が点数になりますが、2本以上倒すと倒した本数が点数になります。50点を超過してしまうと25点まで戻ってしまいますので、計算しながら作戦を立てるのが難しい…。スキツトルの散らばり具合では思ったように得点を重ねることができず、特定の点数を狙うのか、それとも倒す本数で勝負するのか…運動的にはモルックを投げるだけなのに、頭をフル回転させるせいなのか、やたら疲れます（笑）。ただ、このモルックの優秀なところは、障がいの有無を問わずできること、老若男女一緒にできることが実にインクルーシブなスポーツだなと思います。計算の練習から脳トレまで身体だけでなく、頭の運動までできるとは御見それしました。

モルックを投げて倒すだけのスポーツと侮るなかれ！実際にやってみるとその奥深さにハマることでしょう。アリーナをご利用の際はぜひモルックを体験してみたいはいかがでしょうか。



ワンポイントアドバイス 健康

健康に良いあぶら【オメガ3】 の効果と落とし穴について

えごま油や亜麻仁油に多く含まれる α リノレン酸や魚油に多く含まれるEPA,DHAなどのオメガ3脂肪酸は、悪玉コレステロールを下げて動脈硬化を予防することがわかっており、最近『健康に良いあぶら』として注目されています。つまり脳や心臓の血管障害予防に効果的ということになります。



ただし摂りすぎることは脂質過多になりますし、他の油より酸化しやすい特徴があり、酸化した状態（常温～高温での抗酸化）のものを摂取すると毒性があり、長期的には認知症や動脈硬化の原因になるという真逆の結果が…

「保存状態や品質の良いものを、少量、継続的に」が健康的な食事には常套句（じょうとうく）であるようです。

当センターの健康相談事業（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。



おりづるサポーター養成講習会



令和7年3月9日(日)・3月14日(金)

「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を応援します」という当センターの理念のもと、そのサポートをしていただくおりづるサポーター（通称：おりサポ）の養成講習会を開催しました。今回は、「いざという時どうしたらいいかわからない!」という方が大半であろう、AEDの使い方を講習内容に取り入れました。実際に消防署からAEDと心肺蘇生用の人形をお借りして体験していただきました。心臓マッサージは1分間に100～120回のテンポで行うのが基本とされています。ですが、皆さん練習とはいえ真剣に取り組んでいただいたからでしょうか、「早く蘇生をしないと」という焦りからかものすごい速さで心臓マッサージをされる方もいらっしゃいました。これに関しては、やり方をしっかりと覚えておくことが大切です。速さがわからない方は「心臓マッサージ 速さ 曲」と検索すると適切な速さの曲が何曲か出てきます。誰もが知っている曲が1曲は必ずあるので、知っておいて損はないでしょう。

今回、受講いただいた方々には4月から当センターで開催する大会・イベント・教室などをサポートしていただきます。また令和7年度からはサークルサポートも新たに加え、活躍の場を広げていきます。



わたしたちも
サポーターです



森下 歩さん・実羽さん親子

サポーター2年目を迎える森下さん親子。長時間の講義と実技にややお疲れの中、お話を伺いました。「AEDの使い方、難しかった～」と実羽さんが話せば、「最初はおりづるまで娘の送迎、のつもりが一緒に楽しくやらせてもらっています」と母親の歩さんも笑顔。去年は陸上大会やオセロ大会のボランティアを経験したそう。「今年はもっとたくさんの大会を経験したい。勉強もしっかりしなくちゃ」と話す実羽さんの目標は言語聴覚士になること。これからも大会のサポート、よろしくお願いしますね!

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。

在籍中学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6年度の主な活動実績

「スポーツクラブ」

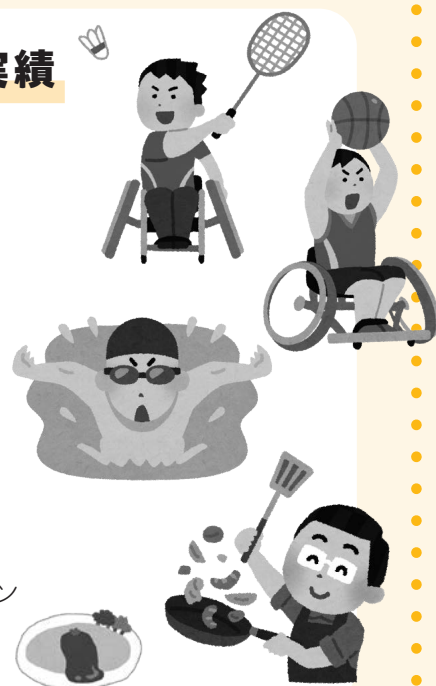
バドミントン・バスケ・野球・フライングディスクに挑戦！
体育館を目一杯使って楽しみました。

「水泳クラブ」

泳法取得から大会出場を！を合言葉に、まずクロールの泳法を中心に頑張りました。

「カルチャークラブ」

料理男子を目指して張りました。オムライス・豚丼・ナポリタン
…完成後の実食は最高でした。



現在令和7年度の生徒さんを募集中です。詳細はお気軽にお問い合わせください。

僕も入部しました



川口 宗一郎くん

水泳とカルチャークラブを1年間頑張りました！
最初は人数も少なくてさびしかったけど、その分職員さんと仲良くなって一緒に泳いだり、料理を作ったりしました。家でもたくさん料理を作って、お母さんをびっくりさせようと思います（笑）。

☆ 行 事 案 内 ☆

	4月	5月	6月
1	火	木	日
2	水	金	月 休館日
3	木	土 憲法記念日	火 休館日
4	金	日 みどりの日	水 ゆったり体操
5	土	月 こどもの日	木 片手でもできる手芸 おりづるジュニアクラブ（水泳）
6	日	火 振替休日	金
7	月 休館日	水 休館日	土 スキルアップ講習会 （フライングディスク）
8	火	木	日 おひさまクラブ【支援者講習】
9	水	金	月 休館日
10	木	土	火
11	金	日	水 おりづるジュニアクラブ （カルチャー）
12	土	月 休館日	木 ゆったり体操
13	日 プール休業日	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）
14	月 休館日	水 ゆったり体操	土 バドミントン
15	火 休館日	木	日 ふれあいコンサート
16	水	金 リハビリ体操	月 休館日
17	木	土	火 休館日
18	金	日 第19回広島県障害者陸上競技大会 （東広島運動公園・共催）	水 アトリエ
19	土	月 休館日	木 おりづるジュニアクラブ（水泳）
20	日	火 休館日	金 エンジョイスports
21	月 休館日	水	土
22	火	木 ゆったり体操	日 第25回広島県障害者フライングディスク 競技大会（東広島運動公園）
23	水	金	月 休館日
24	木	土	火 水中健康運動
25	金	日 あつまれパラスports	水 ゆったり体操 おりづるジュニアクラブ（カルチャー）
26	土	月 休館日	木
27	日	火 水中健康運動	金 リハビリ体操 おりづるジュニアクラブ（スポーツ）
28	月 休館日	水	土 泳法アドバイス チャレンジ!! 水泳
29	火 昭和の日	木	日 おひさまクラブ【支援者講習】
30	水 休館日	金 リハビリ体操 エンジョイスports	月 休館日
31		土 花あそび教室	

※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6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心から感謝申し上げます。

令和7年8月でおりづるは29歳（30年目）になります。今後ともご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。（*^_^*）

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/>