

わかきらくかい

和希楽会ニュース

14号

(2017年 秋号/年2回発行)

発行：香取海浜地域リハビリ

テーション広域支援センター

地域ネットワーク支援班



生地からピザ作り

平成二九年七月三〇日(日)に匝瑳市の公民館にて和希楽会マッチング活動の大人気企画「料理教室」を開催しました。今回は、参加者からのリクエストが最も多かった「ピザ作り」を行ないました。初参加の方も増え、三〇名弱の参加者が和気あいあいとピザを生地から作っていきましました。

参加者からは「味はもちろん美味しかったけど、健常者と障害者が一緒に一つの物を作り上げていくという事がとっても良かった。」「片手でナスを輪切りにするのが難しかったが、濡らせたキッチンペーパーの上に乗せて切る事で切りやすくなった。」「など、体験を通じて学べたことが多かった一日になりました。

【企画担当者より】第九回目を迎える料理教室。回を重ねる毎に参加者が自信をつけていき、上手に人に頼りながら料理を作っていく姿がとても印象的でした。

私自身もそうでしたが、人に頼る事＝悪い事という思いがあり、いつも自分で何とかしなければと思っていました。でも、この料理教室に参加する様になってからは、助け合い、支え合う事の大切さを学びました。障害者であれ、健常者であれ、誰もが一人では何もできません。これからも、周囲の人たちと助け合い、支え合いながら料理を楽しんでいけたらと思っています。

美味しいご飯を食べに来るだけでも〇入です。次回の「元気になれる料理教室」への参加をお待ちしております！

平成 29 年度和希楽会全体集会を開催！



平成 29 年 6 月 18 日（日）、香取市の高萩福祉センター体育館にて「平成 29 年度和希楽会全体集会」を開催しました。「和希楽会全体集会」は参加者間の交流や情報交換を目的に、香取海匝地域の障がい者団体・サークルや障がい者・家族、関係スタッフなどが一堂に集まる年に一度の集会です。

はじめに障害者スポーツ「車椅子ツインバスケットボール」を、講師の今泉さんより紹介して頂きました。この競技の最大の特徴は、名称の通り“ツイン”つまり 2 組のゴールが設けられているところで、従来の車椅子バスケットボールのゴールに加えて、120 cm 程度の高さの低いゴールがある事で、障害の程度によって狙うゴールやゴールに近づく距離が区別されており、従来の車椅子バスケットよりもさらに重度の障害がある方でも参加しやすいスポーツとの事でした。今泉さんには講義のほか、シュート、ドリブル、床からボールを拾うプレー等のデモンストレーションを行って頂きました。

その後、香取海匝地域の障害者団体・サークルの報告と自由見学を行いました。今年は、「のぞみ会」、ローリングバレーの「九十九ファミリー」、車いすダンスサークル「クアルト」、各地域で活動している「匝瑳市身体障害者福祉会」・「香取市身体障害者福祉会」、「障がい者ゴルフサークル」、「釣り教室」、「料理教室」、「飯高檀林散歩・公園散歩報告」、「ポッチャサークル」がブースを出してくださいました。まず、各ブースから活動内容の説明や活動の報告をしていただいた後、参加者は自由に各ブースを回り、より詳細な説明を聞いたり、質問するなどして活動内容の理解を深めました。当日は天候不良のため、十分な時間が取れなかったのが残念でしたが、ブースを見学したり、ポッチャやローリングバレー、車椅子バスケットを体験したり、参加者間で交流を図ることができ、有意義で濃密な時間をすごすことが出来ました！



和希楽会マツチング活動のお知らせ①

①今年もあと2回！飯岡漁港からのサビキ釣り！

晩御飯がリッチになるかどうかはあなたの腕次第！初心者の方も大歓迎です！道具は貸し出し致します。

日時：11月までの毎月第3日曜日

(10月15日、11月19日)

8時～11時(受付7時45分～) ※雨天の場合は中止

集合場所：いいおかみなと公園駐車場

定員：10名程度

参加費：500円(餌代・保険代)

持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、体温調節用の上着など

※ご自身の釣り道具がある方は持参してください

道具をお持ちでない方は無料で貸出致します

申し込み締め切り：各回、1週間前の金曜日、午後5時まで

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 理学療法士 林憲明 (TEL:0479-72-1131)



②爆釣！！ヘラフナ釣り体験会

釣り堀にてヘラフナ釣りをを行います！釣り中は休む暇なし！

日時：平成29年11月12日(土) 9時30分～12時(受付9時00分～)

※雨天の場合は中止

場所：長熊釣り堀センター(旭市萬力 3566-1 TEL:0479-68-4602)

定員：15名程度

参加費：道具(さお、しかけ)をお持ちの方1500円(場所代・餌代・保険代)

道具が必要な方2500円

持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、汚れても良い座布団、体温調節用の上着、

釣り道具(道具が無い方は貸し出しいたします)

申し込み締め切り：平成29年10月30日(月)午後5時

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 理学療法士 林憲明 (TEL:0479-72-1131)



③スポーツの秋！みんなで歩こう！旭スポーツの森公園散歩！

体力の向上や、健康意識の向上の為、みんなで公園を散歩しましょう！簡単な体力測定をし、記録証をお渡しします。

日時：平成29年11月11日(土) 9時30分～11時(受付9時15分～) ※雨天の場合は中止

場所：旭スポーツの森公園(旭市ニ 5941)

※体育館前広場のベンチ付近に集合

定員：20名程度

準備：水分、タオル、動きやすい服装

会費：200円(保険代など)

備考：中止の場合、朝7時の時点の天候により参加者に

電話連絡いたします

申し込み締め切り：平成29年10月31日(火)午後5時

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史 (TEL:0479-72-1131)



和希楽会マツチング活動のお知らせ②

④今年もやります！大好評のいちご狩り体験♡

寒さに負けず、甘～いいちご狩りに挑戦！車椅子でも大丈夫です。

日時：平成30年2月17日（土）14時30分～16時（受付14時～）

場所：川口いちご園

持ち物：タオル、水分など

定員：20名程度

参加費：1500円（いちご狩り費用、保険代）

備考：車椅子での参加OK。車いす用トイレ完備。いちご狩り時間は30分間。

申し込み締め切り：平成30年2月6日（火）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



⑤大人気、料理教室！～中華料理に挑戦！！～

みんなで楽しく、美味しく調理しましょう！シセン？カントン？カウトントン？

日時：平成30年3月11日（日）10時～14時（受付9時45分～）

場所：八日市場公民館 2F 料理実習室（匝瑳市八日市場イ 2402）

持ち物：エプロン、ふきん、バンドナ等

定員：30名程度

参加費：1000円（保険代、材料費、会場使用料）

内容：中華料理、その他の調理

申し込み締め切り：平成30年3月1日（木）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



※写真はイメージです

⑥障がい者ゴルフ～今年は、本コースをまわります！～

今回は、本企画では初挑戦の本コースをまわります！日程や詳細はまだ未定ですが、興味のある方は下記お問い合わせ先まで！！

日時：平成30年4月下旬

場所：レインボーヒルズカントリークラブ（銚子市）

持ち物：水分、タオル、ゴルフクラブ（持っている方）、動きやすい服装

定員・参加費：未定

備考：会場は場所により、坂道や凹凸などの不整地があります

申し込み締め切り：平成30年4月上旬

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



お願い：企画等の参加に際して受付時間を設定しております。受付時間以前の時間帯や企画終了後はスタッフでの対応が出来ませんので、参加される方は事故の無いように注意をお願い致します。

和希楽会の釣り活動がBSにて放送されました！

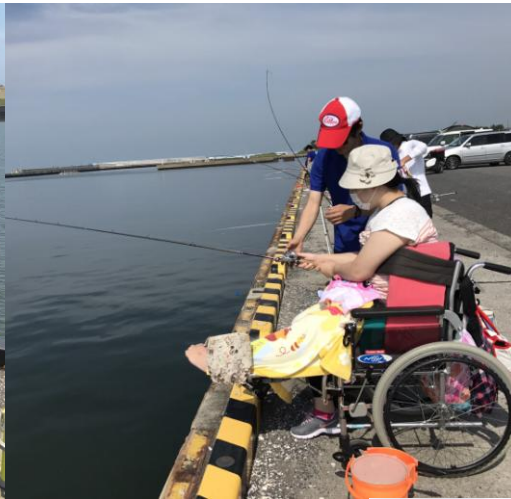
和希楽会の釣り担当者の林憲明さん（九十九里ホーム病院 理学療法士）が、釣り愛好者にはおなじみの番組、BS釣りビジョン「五畳半の狼」に出演しました！はじめはやや緊張の面持ちでしたが、和希楽会の活動や、釣りの活動について爽やかな笑顔でしっかりと分かりやすく伝えて下さいました！



放送は7月6日（木）よる9時から生放送でしたが、「五畳半の狼」ホームページから「バックナンバー」⇒

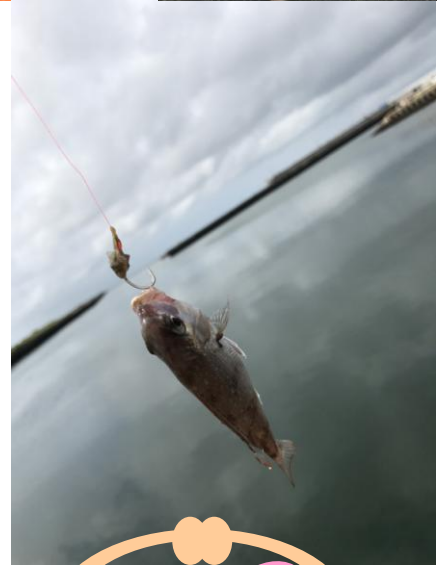
【2017/7/6 第781回 林憲明（理学療法士）】を選択していただければ視聴する事が可能ですので、是非ご覧ください！林ファン必見です！！

和希楽会マッキング活動：飯岡漁港でのサビキ釣り！



こんにちは、和希楽会釣り部です。今年も例年通り飯岡みなと公園周辺でのサビキ釣りを毎月第3日曜日に行っています。今年は釣り未経験でも、「興味がある」と参加される方がいっしょに、普段よりもぎやかに活動を行っています。はじめのうちは慣れずに苦戦していても、1時間程度で慣れて、スタッフの手を借りずに自分で餌の準備をして釣りができていました。

また、仕掛けをそのまま下に垂らすサビキ釣りだけでなく、投げ釣りにも挑戦してみました。当初、私達スタッフも「片手で投げるのは難しいかな」と思いながらも「ものは試し」と実践していただきました。はじめは手前に落ちてしまうことも多かったですが、やって行くうちに距離が伸びて、最終的には15m程度の距離を投げられるようになりました。思いのほか遠くに仕掛けを飛ばすことが出来、それを見ていたスタッフが驚き、感動していました。全体的な釣果のほうは毎回数匹程度と芳しくありませんが、投げ釣りでも少しずつ釣れるようになって来ました。今後も少しでも多くの獲物が釣れるように、スタッフも経験を積み一緒に成長していきたいと思っております。皆さんも初めてのことで、「やってみたい」と思う自分の気持ちを大切に、いろいろなマッキング活動に参加・挑戦してみたいかがでしょうか？



和希楽会の活動の様子紹介！



地域のネットワーク「和」と「希」望で、人生を「楽」しく！ 和希楽会 参加者募集中！！

和希楽会とは

香取海匝地域で行っている、身体に障がいのある方の交流会です。地域リハビリテーションの考え方を基に障がいを負った方の、①横のつながり・ネットワークを構築する、②サークルの活動を支援する、③ひきこもり防止、④活動を地域市民に周知し、障がいへの理解を深める、⑤広い意味合いでの「リハビリテーション」の認識を深め、障がいの有無に関わらず住みやすい地域づくりを目指す、という趣旨で活動しています。簡単に言い換えれば、「障がいがあるのも何かきっかけ。皆で集まってやりたい事を楽しんで行きましょう！それが何よりのリハビリテーション♪（自分の為にもなるし地域の為にもなるよ、きっと!）」という会です。活動は年に1回の全体集会と、マッチング活動などの趣味的な活動の集まりです。また、年に2回（春・秋）このようなニュースを発行し活動のお知らせや報告を行っています。希望者には直接ニュースを送付致します。

問い合わせ：0479-72-1131 （九十九里ホーム病院 作業療法士 木内）

【編集後記】

▼個人的な話で恐縮ですが、この夏、地域の野球の試合に出場する事が何度かありました。勝敗はともかくとして、出るたびに足を痛めたり、スライディングで擦りむいたり、今までしなかった怪我をするようになりました。「これも歳のせいだな(笑)」と感ずる今日この頃です。残念なことではありますが、これが現実なんですね。でも「野球をやめよう」とは思いませんし、「年甲斐も無く頑張った感?」、「迫りくる『老い』に挑戦している感?」、「楽しむ感じというか、なんとなく分かります?」▼皆さんもこれまで大なり小なり怪我をすることは多々あったと思います。でも、走っていて転んでも「もう走る事はやめよう」と思わなかったと思います。むしろ「なぜ転んだか?」、「どうすれば転ばずに走れるか?」など学ぶことの方が多かったりするかもしれません。人って小さな失敗を繰り返しながら、考え、学習し、成長していきますよね。▼無責任かもしれませんが、和希楽会の活動をしていて「転ぶこと」も、「怪我をしてしまうこと」もあるかもしれませんが、むしろ、「うまくいかないこと」、「想定外のこと」ばかりかもしれません。でも、「年甲斐も無く」、「迫りくる『何か』に挑戦」しながら、失敗も楽しみながらやっていきましょう!たくさん失敗して頂く為に、私達もじっと我慢!「過保護」にはしませんので、あしからず!地域のネットワーク「和」と「希」望で、人生を「楽」しく!行きましょう!