

わかきらくかい

和希楽会ニュース

16号

(2018年 秋号/年2回発行)
発行：香取海匠地域リハビリテー
ション広域支援センター
地域ネットワーク支援班



過去最高の爆釣！🐟🐟！

〜飯岡漁港でのサビキ釣り〜

皆さんこんにちは。和希楽会釣り部です。平成三〇年七月一五日に行われたサビキ釣りの報告です！当日は天気にも恵まれ絶好の釣り日和。いつものように飯岡漁港の集合場所に行くと、ただならぬ雰囲気…。いつもはガラガラの飯岡漁港ですが、大勢の釣り人でにぎわっていました。また、周囲の釣り人達を見ると、沢山の人が魚を釣り上げており、「今日こそは自分達も魚が釣れるのでは！」と胸の高まりを抑えられませんでした。毎回参加して下さるベテランの方々は早々に釣り具の準備を済ませて、釣りを開始。するとすぐに「釣れたよ！針外して！と元気な声が！」「魚群が泳いでるの、見えるよ！」との声に、一同大興奮。皆さん興奮しすぎて、上手く仕掛けを投入できなかつたりと大パニック状態。水面をのぞき込むと、銀色に輝く魚影が二〇匹前後の魚群を造り回遊しているのが確認できました。一度通り過ぎて、すぐに別の魚群が回遊してくる状況で、まさに入れ食い状態、過去最高の爆釣となりました。釣れた魚はサバで、体長一五センチ前後とやや小ぶりでしたが、サビキの仕掛けに二・三匹のサバがかかるため、引く力も強く、魚とのやり取りも楽しむことが出来ました。中には一度に五〜六匹のサバを釣りあげる人もいました。最終的には、参加者全員で一〇〇匹以上は釣り上げることができました。今まで全然釣れない日の事が多かったので、今日みたいに沢山釣れる日が巡ってきてくれて本当によかったです！参加者の皆さんの思い出にもなったかなと思うと本当に嬉しく思います。私はみんなの手伝いで忙しくて大変だったような気もしますが…(笑)それでも皆がたくさん魚を釣り上げられた事に嬉しさ爆発の一日でした!!

平成30年度 和希楽会全体集会

平成30年6月10日、今回の和希楽会全体集会は、匝瑳市立八日市場小学校でパラスポーツ体験会も兼ねて開催しました。直前までの天気予報は雨！そして当日は突然の会場変更などヒヤッとする出来事ばかりで、なんともバタバタした会となり、使用できるスペースも限られてしまいましたが、スタッフをはじめ、出演者や参加者の皆様にも臨機応変に対応していただき感謝の気持ちでいっぱいとなった会でした。開会後はまず、香取海匝地域の障がい者団体やサークルの皆様にも活動内容の報告をして頂き、その後参加者の皆さんに自由にブースを回って見学して頂きました。



パラスポーツ体験では、地域の小学生バレーボールチームの皆様がボッチャ、車椅子ダンスに参加。「なかなか体験できないから良かったね！」なんて声も聞かれました。また、一緒に参加した親御さんは、「やるならちゃんとやりなさい！」とバレーボールの練習なみに厳しい一面がみられました。遊びでも仕事でも、何事も一生懸命にやる！ってとっても大事ですね。





そして、今回は特別支援学校を卒業後に施設入所となり、「なかなか地域とのつながりがなくなりましたが、少しでも外に出してあげたい」とお話ししていたご家族が来てくれました。特別支援学校を卒業したり、病院やデイケアでのリハビリを卒業するとポツンと社会から切り離された感じを抱いてしまう方も少なくありません。知り合いや友達も少なくなって、本人だけでなく家族も孤独感を抱いてきた事でしょう。そして今回の全体集会に参加して頂き「参加できる場が見つかって嬉しいです。」と涙ぐまれてお話ししてくれました。今後もそんな孤独感を抱いている方は、1人で悩まずに少しでも和希楽会を通じて解消していただけたらと思います。



人と人とのつながりは、どんな健康法よりも大きな効果をもたらします。今回の全体集会は、私達は人と人の「和」を築き、人生に「希」望を持って「楽」しく活動するという趣旨のもと活動している事をあらためて感じた会となりました。これからも皆様と共に、障害がある人もない人も住みやすい地域づくりを行っていきたいと思います。

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。簡単に言いかえれば、「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いきましょう！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、地域の為にもなるはず!）」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）

和希楽会初！障害者ゴルフサークルラウンド会！

春になり外にでるのが心地よくなってきた平成 30 年 4 月 16 日（月）障害者ゴルフサークルのラウンド会を開催しました。

会場は銚子市のレインボーヒルズカントリークラブで障害者 5 名、スタッフ・家族 7 名の 12 名で 3 チームに分かれて 18 ホールを回ってきました。今までショートコースを回るのが精いっぱいでしたが、この日の為に日々のリハビリにも力が入っていたようで、なんとか 18 ホールを回りきる事ができました。

今回は、フェアウェイのボール近くまでカートを乗り入れ、打ったらまたカートに乗って移動し、歩行が困難な方でも楽しんで頂けるようにしてみました。健常者がミスショットを繰り返す中、池越えのナイスショットも！！思い通りにいかないこともあるけど、綺麗なグリーンに立った快感は、忘れられない一日になったようです。

今回のラウンドで様々な課題も見つかったので、次回またチャレンジしていきたいですね。ご協力いただいた会場のレインボーヒルズさん、ありがとうございました。



参加者からのコメント

練習を始めて約 6 年となるゴルフの活動ですが、やっと本コースへ出る事ができるようになりました。久しぶりに立ったゴルフ場は感動と不安な気持ちが入り混じっていました。でも、1 ホールを打ったら後は楽しみながらもドタバタとあっという間に 18 ホール回ってしまいました。

ゴルフでも何でも初めて行う事は不安がありますが、実際に行ってみると「何とかなる！」「今まで悩んでいたことは、たいした事ではなかった！」という事に気がきます。完璧なプレーより前に飛べば OK。カートに乗っているだけでも OK なんて、できることをやってみた方が数倍の楽しみを感じられます。また、一緒に活動しているメンバーはゴルフをきっかけに車の免許を取り直しました。次は大会に出場する事を目標に頑張っていきます。新規メンバーを募集しています。ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

飯高檀林へ見学散歩に行ってきました！

平成 30 年 4 月 21 日（土）和希楽会マッチング活動、「飯高檀林見学散歩」を開催しました。

参加者は講師・スタッフを含め 8 名で実施しました。当日は天候も良く、動くやや暑いくらいでしたが、新緑の木々を吹き抜けてきた風はとてもさわやかで、気持ちよく過ごすことが出来ました。

今回は普段見学する事が出来ない、講堂内部も特別に見学させて頂きました。講堂に入る為には 20cm 以上の段差や敷居がありましたが、「これもりハビリ」と何とか乗り越えて内部を見学することが出来ました。今年の春は暖かい日が続いたため、講堂裏の牡丹園では牡丹の花がちょうど見頃で、素晴らしいお花見をすることが出来ました。

大きな杉の並木道は木の根が張り出し、決して平坦ではありませんでしたが、参加者は凹凸のある路面を、上手くバランスを取りながら、森林浴をしながら散歩しました。講師の藤崎宏道さん曰く、『樹木が放出する殺菌力のある化学物質、「フィトンチッド」をたくさん浴びることが出来た』と思います！歴史や建造物の説明だけでなく、散歩途中の植物や鳥などについても、藤崎さんに楽しく説明して頂きました。

素晴らしい自然環境の中、みんなで散歩し、美しい花を観賞し、楽しく勉強し、最高の時間を過ごすことが出来ました！



和希楽会マッチング活動のお知らせ①

① 寒くなる前にどうですか？飯岡漁港周辺での釣り！

参加者同士でお話をしたり、海をぼんやり見ているだけでも癒されます！初心者も大歓迎！道具は貸し出し致します。

日時：10月までの毎月第3日曜日

(9月16日、10月21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 爽やかに運動しましょう！旭スポーツの森公園散歩！

スポーツの秋！みんなで公園を散歩しませんか？簡単な体力測定をし、記録証をお渡しします。「超えろ、ジブン！」

日時：平成30年10月27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して下さい

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30年10月15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 作業療法士 木内智史 (TEL:0479-72-1131)



③ 大人気、料理教室！～中華料理に挑戦！！～

食欲の秋！みんなで楽しく、美味しく調理しましょう！

日時：平成30年11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、ハンダナ等

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10月30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)



※写真はイメージです

和希楽会マッ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31年2月16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。

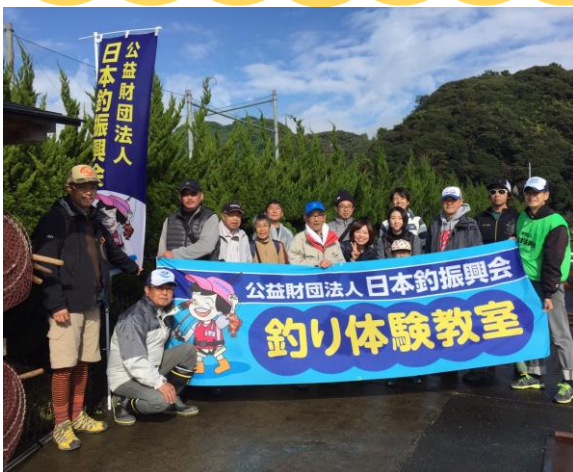
申し込み締め切り：平成31年2月5日（火）午後5時

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）



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。

マッチング活動フォトギャラリー



和希楽会のぼり完成しました！！

これまで、和希楽会全体集会やマッチング活動等で「集合場所がわからない」「どこに行ったらいいの？」（特に屋外での活動系）など、『ここで和希楽会の活動してますよ』という目印がなく、参加者の皆様にご不便をおかけする事があったと思います。そこで、このたび待望の「和希楽会のぼり」を作成しました！デザインは和希楽会タオルのデザインをベースにして、のぼり用の縦レイアウトへ修正しました。

先日の飯岡漁港でのサビキ釣りの際に初お披露目いたしまして、なかなか好評でした(*^▽^*)！

今後もマッチング活動などの際にはこの『和希楽会のぼり』を目印に、集合して下さい！



みんなで旭スポーツの森公園を散歩！！

平成30年5月12日（土）、和希楽会マッチング活動「旭スポーツの森公園散歩」を開催しました。前は途中から雨でしたが、今回は天候もよく、5月の爽やかな風も程よくあり、スポーツにはうってつけの気候となりました。

はじめに全体で自己紹介をし、その後、握力やバランス能力などのテストを実施しました。その後約1時間程度、1周600mの公園をそれぞれのスピードで歩いていただきました。普段はなかなか散歩をしていない方もいらっしゃいましたが、「今日はみんながいるから」と、いつも以上の力を振り絞って歩かれていました。前回参加時には半周までしか歩けなかった方もほぼ1周歩くことができていました！歩行中は他の参加者と会話したり、色々情報交換をしながら歩かれていたようです。一番長く歩かれた方は、休憩を入れながらも3kmも歩くことが出来ました。散歩を日課としている一般の方とほぼ同じスピードです。みんなから「すごいねー。よくそんなに歩けるねー」と言われると、「いや、みんなが居たからだよ。一人ではこんなに歩けないよ」と。そうです。和希楽会には「みんな」がいるんです。一人では、挑戦できないこと・諦めちゃうことも、みんなが居れば何とかなるかもしれないし、いつも以上の力を発揮できるかもしれません。これからもみんなで協力していくことや挑戦していくことの大切さをあらためて感じることでできた一日となりました。

参加者の皆様、スタッフの皆様お疲れさまでした。また次回、お待ちしております。



【編集後記】

▼今号から和希楽会ニュースのページ数を増やし8頁になりました！また、カラーコピーから印刷へと変更になりました。いままでも数枚、あるいは小さくしか掲載できなかった活動時の画像も、従来よりも多く・大きく掲載できると思います。活動中の皆さんの表情がどれも良く、毎回多くの画像から取捨選択するのが心苦しいんです。集合写真でもいい表情ばかりですが、必ずと言っていいほど、誰かしらカメラ目線ではなく、そっぽ見てるんです（笑）。好奇心旺盛の方が多く、写真を撮られることよりも、色々なことに興味をお持ちの様で、そんな視点で、「カメラ目線じゃない人探し」をしながらニュースを楽しむのも楽しいかもしれません！印刷となり、画像も今までよりも鮮明になっているはずなので、見つけやすいですよ！そんな「和希楽会ニュース第16号」、画像ばかりではなく、ぜひ内容もよく読んでいただければ嬉しいです！これからも「読み手目線」で作成していきたいと思えます！