

わ き ら く か い

# 和希楽会ニュース

## 19号

(2020年 春号/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



## ト手でもナイスショット!

### 〜ゴルフサークルラウンド会〜

令和元年十一月二十日(水)、銚子市のレインボ  
ーヒルズカントリークラブにて、和希楽会ゴルフサ  
ークルのラウンド会を開催しました。前回のラウン  
ド会では移動や準備などに時間を要してしまい、ハ  
ーフ三時間半と大変時間がかかり、最後は真っ暗の  
中のラウンドでした。今回はその反省を活かし、見  
事ハーフ二時間半以内にラウンドすることができ  
ました。また、日頃の成果も発揮し、ほとんどのコ  
ースを楽しむことができました。

参加者の一人、萩原さんは、ボールの前に構えてい  
る直前までは手が震えているのに、インパクトの時  
にピタッと止まり、フェアウェイと真ん中のナイス  
ショットの連発! 長年の勤が少しずつ戻ってきて  
いるようです。そして、今回は私達のグループの  
他にも片麻痺の方が友人と一緒にラウンドしてい  
て、なんだか嬉しくもなりました。和希楽会ゴルフ  
サークルでは、毎月2回東洋ゴルフ場を使用して練  
習会を行っています。一緒にラウンドしてくれる  
方、もう一度ゴルフを楽しみたい方、ぜひご参加  
いただければと思います。

# 美味しく、楽しく、自由な❀食事会の話…

令和1年12月7日(土)、匝瑳市にある丸仙会館にて、和希楽会マッチング活動「食事会」を開催しました。年末に押し迫った時期的に、さながら和希楽会の軽い忘年会と言ったところでしょうか。お店の開店が11時からなので、食事会も11時にお店に入る予定で、十数分前に私が駐車場に到着すると、半分以上の方が開店前のはずのお店の中に！当日はあいにくの雨模様でしたが、お店の方の御厚意で早めにお店に入れて頂いたようです❀(笑)和希楽会参加者の皆さんは、「移動に時間がかかって他の方に迷惑をかけないように」、行動はいつも早め早めなんです。心がけが素晴らしい！さて、席に着いて参加者の皆さんが揃い、メニューを見ながら注文を決めていると、なぜか別の離れた席に座っていたメンバーのテーブルには店員さんにより早速寿司が運ばれてきました。「先に頼んどいた(笑)！」なんと自由！

しばらくして、我々のテーブルにも子供たちのクリームソーダを筆頭に、次々においしそうな料理が運ばれてきました。魚介類も新鮮で、料理の盛りも凄い！公園散歩など他の機会にお会いしたり、挨拶する事はあっても、あらたまってお話をすることがなかなか出来なかった参加者同士も、今回は美味しい料理を頂ながら、楽しくお話や情報交換をすることが出来ました！年を重ねるごとに、忘年会への参加や大勢での会食の頻度って少なくなってくるので、とても楽しいひとときとなりました。

先に寿司を頼んで、先に食べ終わっていたメンバーはゴルフなどでも頻繁に顔を合わせる間柄なので、それほどあらたまってする話もなかったのでしょうか、自分たちの食事が終わると早々に「先にローリングバレー行ってる(笑)！」(※同日の午後2時から練習がありました)「なんと自由！

そんな感じの堅苦しくない会ですので(笑)、興味のある方はぜひ次回ご参加ください。新規の方も大募集中です！



## ホームページにて最新の活動内容を確認できます！

皆さん、「和希楽会」をインターネットで検索したことはありますか？「地方独立行政法人 総合病院国保旭中央病院」のページから「香取海匝地域リハビリテーション広域支援センター」⇒「和希楽会」と進んでいただくと和希楽会のページを見ることが出来ます。ホームページでは和希楽会活動の紹介や、最新の活動報告を見たり、過去の「和希楽会ニュース」のバックナンバーをダウンロードすることができます。「最新の活動内容を確認したい」方や、「以前のニュースを見てみたい！」方、「古い和希楽会ニュースは処分してしまったが、写真で自分の過去の雄姿を確認したい！」方はぜひホームページをご活用いただければと思います。



# 最後は乾杯!?公園散歩😊

令和1年11月16日(土)、旭スポーツの森公園において「和希楽会公園散歩」を実施しました。天気予報では「寒くなる」との予報でしたが、天気がとてもよく、それほど寒くなく、風もなく、最高の散歩日和でした。まず、簡単な自己紹介をして頂いた後、恒例の体力測定を行いました。前回の記録と比較すると、改善が見られる項目も多かったのですが…食欲の秋で体重が増加している方が多かったようです、、、(笑)。



食事と運動のバランスに気をつけていきましょうね〜👩その後約1時間弱、芝生公園の周りの遊歩道(1周600m)を自分に合わせたペースで散歩して頂きました。家の中は歩いても、普段はなかなか外で歩かない方も、みんなと一緒に頑張る事が出来ました。今までは最高で300mまでの歩行距離だった方も、今回はなんと公園1周600mを歩く新記録!!また、日頃から散歩を日課にしている方は休憩を入れながらも、なんと5周3000mも歩く事が出来ました!みなさんそれぞれに散歩中や休憩時には談笑したり情報交換したりしながら、楽しい時間を過ごす事が出来たようです。散歩後は気分も高揚し、「次回からは終了後に、ノンアルコールビールで乾杯しましょう!」という提案もありました(笑)。次回は春に予定しています。興味のある方や、運動不足の方、運動習慣をつけるためにぜひご参加ください。ノンアルコールビール持参で(笑)!お待ちしております。



# 工夫と協力で楽しく料理！！和希楽会料理教室



今回のテーマは「洋食」ということで、企画メンバーが皆さんの意見を聞いて回り、ハンバーグ、ポテトサラダ、お味噌汁、ココアプリンに決定！！参加人数は20名といつもの料理教室に比べると少人数でしたが、各テーブル和気あいあいと作られていました。

ハンバーグを作る際の玉ねぎのみじん切りでは、100円ショップで購入したみじん切り器を初めて使用してみると、「片手でも簡単にみじん切りができる！！」と感動の声が聞かれました。そして、できあがったハンバーグはとってもジューシーでふわふわな食感にたくさんの笑顔が溢れていました。

次回はどんな美味しい料理ができるか楽しみです。『こんなので作ってみたい！』『この食材の調理方法を知りたい』など、皆さんからのご意見も募集しています。



# 釣り部、令和元年、感動のフィナーレへ！！



皆さんこんにちは、和希楽会釣り部です。10月20日に行われた、サビキ釣りの報告をさせていただきます。当日の天候は曇り、徐々に気温も下がり、海風が吹くと肌寒い陽気でした。そんな天候の中、いつも通りのメンバーで今年度最後のサビキ釣りを開始しました。しばらく反応のない時間が続き、『今日も釣れないのか…』、『1年間ずっと活動して全然釣れないなんて…』と、最悪の状況が頭をよぎります。1人の参加者が、「なんだかブルっとした！」とリール巻き始めましたが、足元でリールが巻けず、ブルブルとした生命反応もなくなってしまいました。『根掛りしたのを勘違いしてしまったのかな?』と思いつつ、根掛りを取るために助けに行きました。釣り糸の先を見ると、釣り針がロープに引っ掛かっていた。『これが根掛りの犯人か』と思いながら、複数の針をロープから外していると先に小さい黒い影が…よく見てみると魚も釣れていました！ついにやりました！今年最後の活動で、やっと参加者に魚がヒットしましたー！どうでしょう？ずいぶん可愛いサイズだな…って。まあまあ、釣れた魚は小さいかったですが、参加者の素敵な笑顔を見て下さい！諦めずに参加してくれた参加者の笑顔がみられて、私達もとてもうれしい気持ちになりました。来年度は4月より活動を始めます。興味のある方がいれば、ぜひ一緒に参加してみませんか？大勢の参加をお待ちしております。

# 和希楽会マツチング活動のお知らせ①

## ①今年こそは爆釣の予感??釣り!

あまり釣れなかった、としても、参加者同士でお話をしたり、海をほんやり見ているだけでも癒されます(笑)!

釣りガール・初心者大歓迎! 道具は貸し出し致します。

**日時**: 4月から10月までの毎月第3日曜日

(4月19日、5月17日、6月21日、7月19日

8月16日、9月20日、10月18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

**費用**: 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)



↑過去の栄光!!

## ②春風の中、爽やかに運動を! 旭スポーツの森公園散歩!

冬眠中の体にムチ(笑)! みんなで公園を散歩しましょう! 簡単な体力測定をし、記録証をお渡します。

**日時**: 令和2年4月25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

**費用**: 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**: 令和2年4月17日(金) 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第3回! みんなでお食事会!

食欲の秋!! 集まってお食事しながら、みんなでワイワイおしゃべりしませんか?

**日時**: 令和2年5月30日(土) 11時~(受付10時45分~)

**場所**: そば処割烹 浜菊(匝瑳市飯倉)

**定員**: 15名程度

**費用**: 食事代実費(一人~2000円程度)

**備考**: 食形態の変更等は出来ません

**申し込み締め切り**: 令和2年5月22日(金) 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)



# 和希楽会マッチング活動のお知らせ②

## ④料理教室 ～今回は中華です！！～

普段から料理する方も、そうでない方も！みんなでワイワイ、楽しく、美味しく調理しましょう！

日時：令和2年7月26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、その他の調理

申し込み締め切り：令和2年7月17日（金）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。



## 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）

# 2020年度 和希楽会全体集会 in 銚子

## 【交流・体験・観光】



### 令和2年6月7日(日) 10:00~12:00

会場: **銚子特別支援学校 体育館** 参加費: **無料**

9:40 ~ 受付・開場

10:00 ~ 講演

### 「私の故郷～おススメ銚子観光スポットの紹介～」

10:25 ~ 地域の障がい者団体・サークル紹介

11:00 ~ パラスポーツ(ボッチャ・ローリングバレー)紹介・体験



対象者:活動に興味のある方はご自由にご参加ください

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

#### 【編集後記】

▼ 昨年の話ですが、ニュース番組の中で消防士の全国大会の話題を取り上げていました。年に1回開催される「消防士の甲子園」のような大会です。神奈川県代表、39歳のベテラン消防士は若い消防士と一緒に溺者救助という種目に参加。日ごろの鍛錬、0.1秒を削ろうとする工夫により、見事に大会で優勝を飾りました。トレーニング中に言ったベテラン消防士の言葉が強く印象に残りました。鉄棒のような器具で何度も懸垂を繰り返した後、休憩中に「今のトレーニングはどこを鍛えているんですか?」とレポーターからの質問。「〇〇の動きの為に...」や「〇〇筋です...」といった答えが出るかと想像していましたが、「メンタル(精神)です!」と即答!! メンタル! さすが頂点を極める人の思考。深い...。深く...。そして...生きていく上で一番大事な部分かもしれない...。▼ 数えてみれば、和希楽会の活動も早や十年。今回で十一回目の全体集会となります! 理想を掲げ、数多くの方々にご協力(巻き添え?) いただきながら、楽しくやってこれたな...と感じていますが、いかがでしょうか? 自己満足ならぬように、今年の全体集会の際にアンケートにて「和希楽会は障がいのある方や地域に貢献しているか?」を問いたいと思いますのでご協力をお願いします。そして、今回の全体集会の会場は銚子! 全体集会では体を動かし、大勢の方と交流・情報交換をし、集会後はぜひ銚子の観光、美味しいもの巡りも良いのではないかと思います! 頭・体・口・舌・胃袋...そしてメンタル。体のありとあらゆる部分を動かす、充実した一日になる事を期待しています。たくさんの方のご参加をお待ちしております!