

わ き ら く か い

和希楽会ニュース

23号

(2022 春号/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



自分達でヘラブナ釣りについてトライ!

令和三年十一月七日(日)に長熊釣り堀センターでヘラブナ釣りを実施しました。以前はヘラブナ釣りのプロの方々に指導して頂きながら行っていました。寒くなるとヘラブナの活性が低くなり、底の方に魚が集まるため、「底釣りの」という方法でトライしました。自分達で道具の準備をするため、糸・浮き・針を付けるのも正しく準備が出来ているのか不安がありました。糸・浮き・針を付けるのをスタート!当初は餌をつける量が多すぎて浮きが沈んでしまったり、なかなか魚のアタリが出ない、アタリがあってもごく僅かに浮きが動く程度で魚の食いも渋い印象でした。アタリに中々反応できずに魚が釣れずにはいましたが、徐々に慣れてくるとヘラブナが釣れ始めて、最終的には参加者全員が釣り上げる事が出来ました。いつも魚が釣れずに終わる事が多かったので、年内最後の回で魚を釣る事ができて、参加者もスタッフも嬉しい気持ちでいっぱいでした。

釣り部では今年度も海でのサビキ釣りやちょい投げ釣りを継続し、定期的にヘラブナ釣りも行いたいと思います。釣りに興味のある方や釣り経験がある方を大募集ですので、よろしく願います。



2年ぶりの開催！和希楽会全体集会

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大の為、中止となってしまった「和希楽会全体集会」を2年ぶりに銚子市の千葉科学大学看護学部棟にて開催しました。当日は予定外の雨となってしまいましたが、多くの方にご参加頂きました。

はじめに、千葉科学大学看護学部准教授の松岡由美子先生から「車いすでも行ける銚子の観光名所」をご紹介いただきました（写真）。

銚子市は風光明媚な観光スポットが多く、現在はバリアフリー化して車いす用のトイレがある場所も増えてきているようです。またユニークな名物、おススメのお土産紹介などもしていただきました。当日は雨だったのでかないませんでした、「また今度銚子めぐりをしたい！」と感じた車椅子ユーザーの方も多かった様です！

その後は、「香取海匝地域の障がい者団体・サークルの紹介」として、当地域で活躍している、障がい者団体・障がい者サークルの活動紹介や報告をしていただきました。数多くの団体にご参加頂き、普段できない体験や情報を得ることが出来、非常に内容の濃い有意義な時間となりました。



会場探しに奔走していた折に、快く会場を提供して頂きました、千葉科学大学の皆様はこの場をお借りして深く感謝申し上げます。

そして、休日かつどしゃぶりの雨の中ご協力いただきましたスタッフの皆様、本当にありがとうございました。香取海匝地域には熱い志を持ったメンバーが数多くいることをあらためて実感しました。これからも連携して香取海匝地域を盛り上げていきましょう！



2年目のオンライン忘年会 ～「顔を合わせる」大切さ～

令和3年12月5日（日）に和希楽会マッチング活動『令和3年度オンライン忘年会』を開催しました。去年に引き続き、第2回目の忘年会は、スタッフ含め8人の方が参加して開催となりました。開催時期は緊急事態宣言も解除されており、参加者の方々も「食事や買い物など、少しずつ外出する機会も増えてきた」と話もあるなか、「出かけるのは近場が多いかな」「お祭りなどの地域イベントは中止しているところも多く、まだまだ以前みたいにはね～」など、まだまだ以前のような生活と同じようには行かないと改めて感じてしまいました。参加者の方から、「人と話す機会が減ってしまって、やっぱり電話で話すのと顔を合わせて話すのは違うね」というお話も頂きました。外出はできても、友人や親せきなどの人との関わりがしにくい状況が続いており、顔と顔を合わせて話をする大切さを感じる会となりました。

いろいろな方と話をすることで、自粛中の新しい楽しみ方や、お話のなかで色々な発見も多くあります。今後も新しい交流の手段として、誰でも参加しやすいように続けていきたいと思えます。

「興味はあるけどオンラインに不安がある」方や、「やってみたくて方法が分からない」方など、まずはお気軽にご連絡ください。

次回の開催も予定しております。ご参加をお待ちしております。



和希楽会 参加者募集中！ ホームページでも活動内容、和希楽会ニュースを閲覧できます

参加希望、ニュース配布希望の方はご連絡ください！

「和希楽会」とは香取海浜地域で行っている、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。どんどんと外に出るための会です。ひとりではなかなか出来なくても、似た境遇のメンバーで集まってお話や情報交換をしたり、一緒に体を動かす・外に出るだけでも気分転換にもなるし、元気が出ます！活動は年に1回の全体集会和、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（平日）：0479-72-1131 （九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史）



ホームページ⇒



のさか公園散歩

— リハビリの「コツ」や和希楽会の魅力を共有 —

令和3年10月10日（日）野栄ふれあい公園にて散歩の会を開催しました。緊急事態宣言が明け、最初の活動で開放感に溢れる1日はさすが、玄関を出たら雨・・・雨雲レーダーと睨めっこしながらも、少しずつ青空が見え始めてきました。「雨が降ってきたけど行ってみようと思って！」と障害者10名、家族6名、スタッフ数名と大人数の参加者に足を運んでいただき、大賑わいの会でした。

コースは、大回りコース（約750m）、一番人気の中周りコース（約500m）、噴水コース（15m）と自分の体力に合ったコースを休みながら歩いていました。歩きながら「スクワットを始めたらず腰が強くなった！」

「リハビリは『コツコツと』やるのがいいよね！」なんて会話をしながらあっという間に1周歩いてしまいました。

運動と情報交換ができるのが和希楽会の魅力の一つですね。

次回もたくさんの参加者をお待ちしています。



障がい者ゴルフ体験会・いちご狩りは中止

新型コロナウイルス感染症の拡大に対する、政府の「まん延防止等重点措置」の発令と、近隣の感染者数の増加の為、令和3年9月に予定していた「障がい者ゴルフ体験会」と、令和4年2月に予定していた「いちご狩り」については中止とさせていただきます。「(コロナ禍で)最近はあんまり出かけていない。だから和希楽会があると何日も前からすごく楽しみにしているの!」とおっしゃり、非常に楽しみにされていた方が多かったため残念です。また次回以降、皆様の期待やありがたいメッセージの数々に応えられる様な企画をさせていただきたいと思っておりますので、何卒ご了承ください。



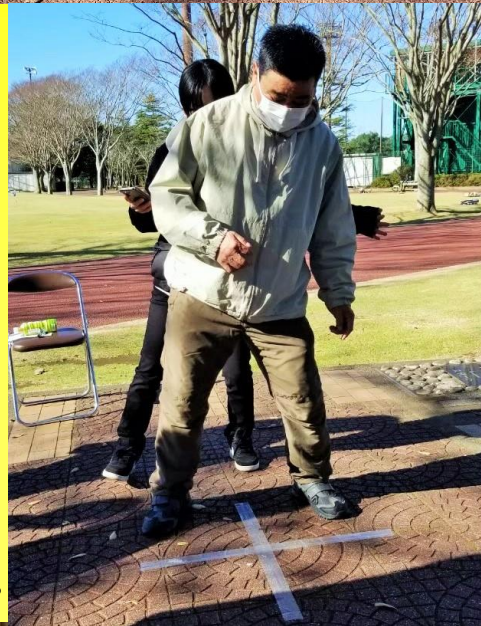
秋の公園散歩 in 旭スポーツの森公園

参加者が気付いた！以前との体の変化とは…？



令和3年11月13日に旭スポーツの森公園をみんなで散歩しました。当日は天候も良く、澄んだ秋空の下、絶好の運動日和となりました。まずは恒例の握力や歩行・バランス能力測定などの体力測定を行い、現状の身体機能を前回と比較しました。数値での目安があると分かりやすく、次への具体的な目標にもつながります。

体力測定後は自分のペースに合わせて、1周600mの外周を散歩しました。1時間近くを一人で歩くのはけっこう大変ですが、みんなと会話しながらだと楽しく、あっという間にいつもより長く歩く事が出来ました。終了後の記録証は、複数回参加されている方には過去の記録も含めて記載されており、前回参加時の体重を見て「前はこんなに痩せてた！」なんて言う方も…(笑)。コロナ禍でも普段から運動不足にならないように気を付けて、時々自宅の体重計や鏡などで体型のチェックもお願いします。次回は5月に開催しますので、新規の方も是非ご参加ください。



和希楽会マッキング活動のお知らせ

- 開催当日に緊急事態宣言が発令されている場合は中止となります。その他、天候等によって中止となる事があります。当日、急な中止の連絡をする場合がありますので、参加希望の方は各申し込み先へ、事前の申し込みをお願いします。
 - 参加される方は 1,マスクの着用、2,アルコールでの消毒、3,自宅での検温や体調確認をお願いします。
 - 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します。
- ※ 参加申込み締め切り：各イベント開催日の10日前 夕方5時まで

(※前回ニュース掲載分) 桜のトンネル(の予定)花見散歩～旭市袋公園～

桜が咲いている(かもしれない)旭市袋公園の池の周りを散歩します！

日時：令和4年3月27日(日) ※雨天中止
9時30分～11時(受付9時15分～)

場所：旭市袋公園(旭市江ヶ崎)
※第一駐車場(広い駐車場)に集合

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：マスク、水分、タオル、動きやすい服装

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

申込先：旭中央病院 理学療法士 埴・渡邊 (TEL:0479-63-8111)



飯岡漁港でのさびき釣り！

魚との勝負の季節到来！去年のリベンジへ向けた釣り魂！
釣りガールや初心者・見学も大歓迎！道具は貸し出し致します。

日時：令和4年4月～10月までの毎月第3日曜日
4月17日、5月15日、6月19日、
7月17日、9月18日、10月16日
8時～11時(受付7時45分～) ※雨天中止

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：無料(餌を購入する場合は実費3～500円程度)

持ち物：マスク、タオル、水分、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し出します

申込先：九十九里ホーム病院 理学療法士 林憲明 (TEL:0479-72-1131)



障がい者ゴルフ体験会 ～今回は、ショートコースをまわります！～

コースは各個人の体力に合わせてまわります。クラブの無料レンタルあり！

- 日時**：令和4年5月15日（日）10時～（受付9時45分～）
場所：東洋ゴルフクラブ（旭市鎌数5146）
定員：10名程度
参加費：1500円（プレー費、練習場ボール代含む）
持ち物：マスク、水分、タオル、ゴルフクラブ（持っている方）、動きやすい服装
内容：練習場での打ち放し、ショートコース（数ホール）
備考：場所により、坂道や凹凸などの不整地があります。
雨天の場合は練習場での打ち放しのみ行います。
- 申込先**：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



爽やかに運動を！旭スポーツの森公園散歩！

スポーツの森公園内の遊歩道（1周600m）を散歩しましょう！

簡単な体力測定をし、終了後に記録証をお渡しします。

- 日時**：令和4年5月28日（土）
9時30分～11時（受付9時15分～）※雨天中止
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集合
定員：20名程度 **参加費**：無料
持ち物：マスク、水分、タオル、動きやすい服装
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
申込先：九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史（TEL:0479-72-1131）



オンライン交流会

スマートフォンやパソコンでWi-Fiなどのネットワーク環境がある状況下でご参加ください！

初めての方でも出来るように、サポートします！

- 日時**：令和4年6月26日（日） 9時30分～11時
定員：15名程度
内容：ZOOMを用いて、交流会を行います
飲食物についてはご自分で適量ご準備下さい
備考：当日の設定・接続方法などにつきましては、申し込み締め切り後、メールにてご連絡を差し上げます
端末のドメイン指定など解除していただき、フリーメールが受信できるように設定をお願いいたします
申込先：（メール）wakirakukai_0809@yahoo.co.jp
（電話）0479-63-8111（旭中央病院リハビリテーション科 埴・渡邊）



※参加者の負担軽減のため、これまで徴収していた保険代としての参加費を無料にしました。各イベントで保険は掛けませんので参加の際の怪我などには十分ご注意ください（事故の際の責任は負いかねます）。

2022年度和希楽会全体集会のおしらせ



画像：香取市ホームページより転載

- ◎「香取の見どころ（仮）」 イムス佐原リハビリテーション病院 宮内守
- ◎香取海匠地域の障がい者団体・サークルの紹介
- ◎車いすダンス披露（車いすダンスサークルクアルト）

令和4年6月11日（土）10:00～11:30（受付9:40～）

会場：**小見川市民センターいぶき館**

参加費：**無料**

対象者：活動に興味のある方はご自由にご参加ください

- 緊急事態宣言が発令されている場合は中止となります。中止の場合は約1週間前にホームページ上にてお知らせいたしますのでご確認ください
- 参加される方は、「マスクの着用」と「自宅での検温・体調確認」をお願いします

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



【編集後記】
▼昨年十月に、2年ぶりに和希楽会全体集会を無事に開催することができました。参加者の皆様及び関係者の皆様ありがとうございました。今年の全体集会は開催時期を従来と同様に戻し、6月に行います。会場は香取市の「いぶき館」です。前回との集会の間隔が短いですが、発表や他の方との情報交換から、多くの刺激を受けるのではないかと思います。また、香取市はあやめが有名ですので、全体集会終了後は水生植物園の見学へいかがですか？▼「間隔が短く」と言えば、オリンピック・パラリンピックも同じですね。夏季の東京五輪から約半年で冬季の北京五輪となりました。選手の活躍から多くの感動や刺激を受けた方も多いのでは？選手へのインタビューから、「目標を持って、努力を継続していく事の大事さ」「自分を信じる事」「うまくいかないときの気持ちの切り替え」「周囲の仲間・スタッフとの協力」等等…。あらためて多くの大切な事を学んだ気がしました▼。今年の全体集会でも多くの刺激から、きつとたくさんの方の大切なことを学べる気がします。周囲の方にも声をかけて頂き、より多くの方に参加して頂ければ幸いです。皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております！