

# 和希楽会ニュース

## 24号

(2022 秋号 / 年 2 回発行)

発行：香取海匠地域リハビリテ-  
ション広域支援センター  
地域ネットワーク支援班



**2年のフランクはいかに、**  
 ～ゴルフサークル ラウンド会～  
 二〇二二年五月一五日、旭市の東洋ゴルフにて、和希楽会ゴルフサークル・シヨートコースラウンド会を開催しました。

コロナの影響で二年間延期されてきたゴルフのラウンド会。前日は大雨で、今回も開催が危うかったのですが、なんとか天気は回復しラウンドするにはちょうどいい気候でした。障害者五名、学生一名、子ども二名の計八名が、四人一組になって四ホール回りました。

練習場で打つのは一味異なり、「あの木が気になるな〜！」と自然の障害物が沢山ある中で、集中力MAXです。今回は東洋ゴルフさんのご厚意で、フェアウェイのみ車椅子で乗り入れさせていただき、ボールの傍まで行って打つこともできました。

でもやっぱり二年のフランクは大きい・・・歩いて・打つてと呼吸が荒くなって少し体力の衰えを感じた今回。毎日コツコツと運動習慣を身につけ、体力を向上させておくことがとても重要だと感じました。

日々のリハビリはコツコツと！亀の歩みでも毎日前進する努力を！自分に言われているみたい。(笑) 私と一緒に頑張ります！



# 2022年度 和希楽会全体集会 香取市で開催！



令和4年6月11日（土）、香取市の「小見川市民センターいぶき館」にて「2022年度和希楽会全体集会」を開催しました。コロナ禍も少し落ち着いてきた状況下で、感染対策を講じながら無事に開催でき安心しました。

今年度は香取市の開催ということで「香取の見どころ買い物どころ」というテーマで、イムス佐原リハビリテーション病院の宮内守理学療法士に講演いただきました。講演では実際に同じ職場のスタッフと一緒に車椅子に乗りながら香取市の各観光名所や店舗をまわり、バリアフリー情報や香取市のおもしろ情報を発信していただきました。観光情報以外にも正式な神社の参拝の仕方、伊能忠敬について、水運で栄えた香取市の情報など盛りだくさんの内容で、聴講した参加者はぜひ訪れてみたいと感じたに違いありません。



次に「ウィルチェアダンス研究会クアルト」の皆様にも車椅子ダンスを披露していただきました。1曲の中で優雅な曲調から最近のヒットナンバーまでを編曲したオリジナル曲に合わせ、様々にフォーメーションを変えながら車椅子の滑らかな動きと、立って踊る健常者の息の合ったダンスに観衆はカメラを向けながらも見とれていました！その後、香取海匠地域の障がい者団体やサークル、和希楽会活動のブース紹介と自由見学を行いました。

ダンスを披露していただいた「ウィルチェアダンス研究会クアルト」、たくさんの資料を準備していただいた「匝瑳市身体障害者福祉会」、オリジナルのポスターや案内を作り体験コーナーを作っていただいたボッチャサークルの「レインボードリームス」、ローリングバレーサークルの「九十九ファミリー」、和希楽会からは先日ショートコースを回った「ゴルフサークル」、飯岡漁港付近で活動中の「釣りサークル」、年数回開催している「公園散歩」、ZOOMを利用した「オンライン交流会」の皆さんに紹介していただきました。自由見学の時間は十分長くすることはできませんでしたが、限られた時間の中で積極的な情報交換をされていたようでした。また自由時間には、コロナ禍でなかなか会うことのできなかったメンバーに久々に会え、近況報告（安否確認？）などのおしゃべりなども出来たようでした。

みんなで全体写真も撮影し、短い時間ながらも充実した過ごすことができました。



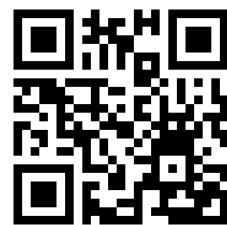
## 前回の全体集会の内容をまとめたパンフレットと動画を作成しました！

昨年、2021年10月に銚子市で開催されました和希楽会全体集会。

千葉科学大学看護学部の先生方による「車椅子でも行ける銚子の観光名所紹介」をしていただきましたが、全体集会に参加できなかった方やもう一度見たいという方の為に、動画を公開しました。また、内容をまとめたパンフレットを作成し、ニュースの付録として今回のニュースの中央部分に綴じ込みました。

自家用車で回るもよし、ゆったりと散歩するのもよし、オススメの観光スポットが盛りだくさんですのでぜひこちらを活用して頂き、お出かけしてみたいはいかがでしょうか？

【動画閲覧用 QR コード】⇒



## 次回 2023 年度の全体集会の企画を募集します！

次回 2023 年度の企画内容を公募にて決めたいと思います！

「みんなに話したい・伝えたい！」「特技を見て欲しい！」「努力していることを共有したい！」など、自己PR的なものから、「あの人の話を聞きたい」「前にやった〇〇をまたやりたい！」などの希望でも構いませんので、ぜひご意見をお聞かせください。皆さんの熱い思いをお待ちしております！

連絡先：TEL：0479-72-1131 九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史

メール：wakirakukai\_0809@yahoo.co.jp

締め切り：令和4年12月6日（火）

# 新緑の中を春風と散歩

～旭スポーツの森公園散歩・春～



令和4年5月28日(土)に旭スポーツの森公園にて和希楽会公園散歩を実施しました。この公園散歩は概ね年に2回(春・秋)開催しております。毎回天候が悪いことが多いのですが、今回は天気もとても良く、春の風も爽やかで気持ちの良い散歩日和でした。まずはじめに恒例の体力測定を実施。握力や歩行スピードの測定などを行いました。現状の身体機能を数値化して確認することは自分自身の能力を把握する上でも、また目標を設定する上でもとても意味のあることです。次に芝生広場の周りの遊歩道をみんなで散歩しました。コロナ自粛の影響で自分のおなかのまわりについて余分なものを解消!…できたかな?

参加者の皆さんはこまめに水分補給と休憩をしながら、怪我や熱中症になることなく、それぞれのペースで散歩とおしゃべりを楽しんでいらっしゃいました。歩くことは生活の基本ですので、これを機に自分の身体機能を再確認し、目標を持って、日頃の日課に散歩を取り入れて継続的に行っていきましょう!

次回は秋に開催予定ですので、興味のある方、体力測定と散歩を行いたい方、ぜひご参加ください!



# 難しそうだけど、やってみると意外に簡単!?

## ～和希楽会 オンライン交流会～

令和4年6月26日(日)に和希楽会マッチング活動『令和4年オンライン交流会』を開催しました。今回の交流会の前に開催した、「2022年度 和希楽会全体集会」のお話を、撮影した写真を見ながら振り返り、講演で紹介されたスポットや、マッチング活動のお話をしました。

オンライン交流会開催日の段階では、感染者数も落ち着いており、今年の祭り等のイベントの開催も徐々に増えてきている状況もあり、外出等の活動は以前の生活に向かっている等、普段のお話も聞くことができました。

参加者の方から、グランドゴルフのお話をしてもらい、「どんな競技なのか」「競技のルール」等いろいろ教えてもらい、今後は和希楽会のイベントとしても開催したいというお話もすることもできました。

全体集会に参加した方から、「興味はあるんだけど、なかなかオンライン(ZOOM等)のやり方がむずかしくて、足踏みをしてしまう」という方も多く意見もあり、今後はZOOMの教室等も開催してみようと企画しています。初めての方には「難しそう、私には無理」と感じてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、やってみると意外に簡単です。興味はあるけどオンラインに不安がある方、やってみたいけど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。

次回は忘年会として開催を予定しております、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⇒



# 和希楽会マツチング活動のお知らせ

- 開催当日に政府・県からの外出自粛等に伴う発令が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。
  - 感染対策として、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

## 飯岡漁港でのさびき釣り！

今年はいい感じで釣れてます！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9月18日（日）、10月16日（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）



## 今年も開催します！毎回爆釣のヘラフナ釣り！

大きなヘラフナがほぼ100%釣れるはず！？釣り中は休む暇なし！未経験者OK。

- 日時**：令和4年10月9日（日）8時30分～12時（受付8時15分～）※雨天中止
- 場所**：長熊釣り堀センター（旭市萬力3566-1）
- 定員**：5～6名程度
- 参加費**：道具代込み3000円、道具（さお、しかけ）をお持ちの方1500円（場所・餌代）
- 持ち物**：マスク、タオル、椅子、水分、帽子、汚れても良い座布団、体温調節用の上着、眼鏡・サングラス、汚れてもいいタオル、バーベキューなどで使う簡易の椅子
- 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 理学療法士 林憲明（TEL:0479-72-1131）



## スポーツの秋！旭スポーツの森公園散歩！

スポーツの秋です！公園内の遊歩道（1周600m）を散歩しましょう！  
今回も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10月29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 ※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）



## オンライン忘年会

**テーマ：①体の不自由を負って感じたこと、②来年の全体集会の企画を考えよう！**

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12月4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）



## 甘～いちご狩り♡

甘～いちごでビタミンをたっぷり補給し、感染症を予防しましょう！お子様連れや、車椅子でも大丈夫です。

**日時**：令和5年2月26日（日）10時～（受付9時45分～）

**場所**：川口いちご園（旭市鎌数8695）

**定員**：20名程度

**参加費**：1500円

**持ち物**：マスク、手拭き、タオル、水分、動きやすい服装

**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）



## 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5年3月26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

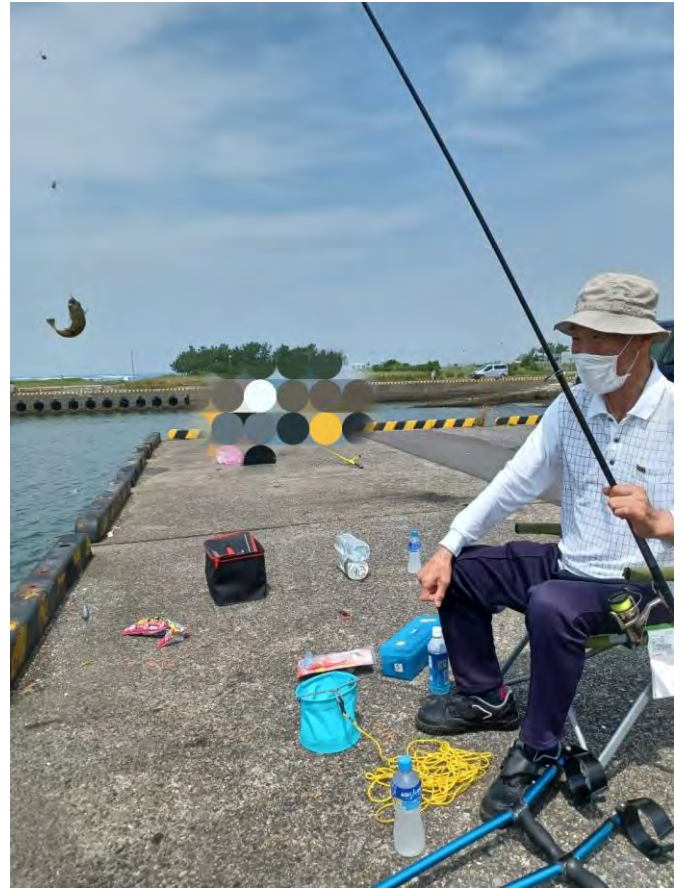
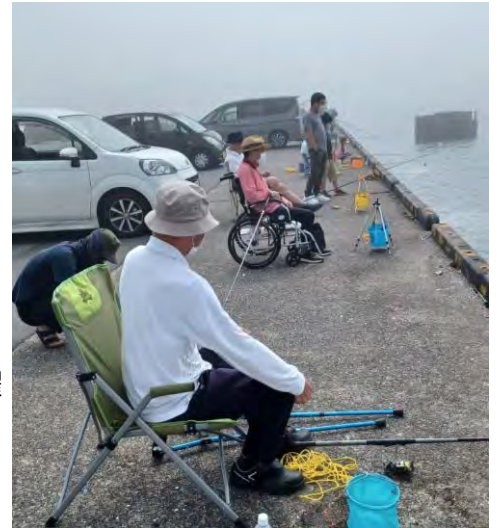
**申込先**：旭中央病院 理学療法士 埴・渡邊（TEL:0479-63-8111）



※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）。

# 今年はそこそこ釣れてます(笑)! 和希楽会釣り部!!

こんにちは、和希楽会釣り部です。今年度はこれまで4月～7月までの4回釣りを実施しました。4月・7月は釣れませんでした。5月6月はサッパをはじめ色々な魚を釣る事ができました。参加者は、釣りをする人は毎回3名程度ですが、お話をするために夫婦やお孫さん連れて来てくれる方もあり、沢山の方と交流する機会となりました。釣り経験のある方はもちろん、海の景色を見たい方や「灯台周辺を観光するついでにちょっと寄ってみた」でも大丈夫です! みんなで集まって、交流できる機会になればと思いますので、今後も釣り部の活動への参加や支援をお待ちしています。今年度の活動は残すところ9月と10月の第3日曜日の2回となりました。9月はいいおかみなと公園でのサビキ釣りを予定しております。10月は参加者の希望もあり長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りを実施したいと考えていますので、皆様の参加をお待ちしております。



【編集後記】  
▼今回は初の試みとして、銚子市で開催した全体集会以の内容をまとめた付録を綴じ込みました! ニュースの中央から丁寧に取り外していただき、銚子観光の際に活用していただければ幸いです。作成に協力していただいた千葉科学大学看護学部の先生方、ありがとうございます! ▼また今回は別の試みといたしました。来年度2023年度の全体集会の企画を大募集したいと思っております!! 今年度の全体集会の際に『来年は匝瑳の観光案内はいいから、俺たち障がい者にしゃべらせろ!』的に直接丁寧にアドバイスをいただきましたので、企画を公募しました! きっと皆さんの心の内側にマグマのような熱い気持ちを持っているのだと思います。その気持ちを表現していただけたら面白い集会になるかもしれません。▼いきなり「アイディアを」と言われても難しいかもしれませんので、前段階としてオンライン忘年会で企画会議ができればと思います。ぜひ皆さんの希望に沿った、いろいろな企画を出し合い、有意義な会議になれば幸いです。必ずしもオンライン交流会に参加しなくても構いませんので、「意見がある方は〇ペーシ目の連絡先・アドレスまでご連絡ください!」お待ちしております。