

和希楽会ニュース



交流会

乾杯！オンライン忘年会で家呑み！

今回はぜひみんなまで参加して楽しみませんか？

令和五年十二月二日（土）に和希楽会マッチング活動『令和五年オンライン忘年会』を開催しました。

参加者の皆さんは、各自好きなものを片手にお話をされました。

先月、十一月に開催された「マッチング活動 グランドゴルフ」の話や、「ローリングバレー」「モルック」などの話題がありがとうございました。スポーツ以外にも、「麻雀」や「将棋」等の、「屋内でも出来る活動の開催はどうか？」等、今までにない、活動の案などが上がる場となりました。オンライン交流会では、普段の何気ないお話から、和希楽会参加者のいろいろな話を聞いたり、活動への意見を話したり等、いろいろな話ができる場にしていきたいと思います。

今後はオンライン交流会の教室も企画し、ZOOMでのオンライン交流を身近に体験してもらえような機会の開催も計画しております。興味はあるけれど、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。

令和六年度も、年二回の開催を予定しております（次回は六月三〇日の予定です。「マッチング活動のお知らせ」をご参照ください）。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。



早春の味覚を堪能！いちご狩り

令和6年2月25日に旭市の川口いちご園にて和希楽会マッチング活動、「いちご狩り」を開催しました。

今回は、コロナが5類に分類されたことも影響し、総勢25名の参加となりました。なかなか外出機会を作れなかった方もいたようで、久しぶりの再会にたくさんの喜びの声が聞こえてきました。

いちごは「ふさの香」という品種で、甘味だけでなく酸味も味わえる美味しいいちごです。美味しいいちごを頬張り、たくさんの笑顔の日常がまた1つ戻ってきたような気がします。通路は約85cmあり、車椅子の方でも通行しやすいので、今年参加出来なかった方も、是非、来年のいちご狩りへのご参加をお待ちしております！



グランドゴルフ体験会



2023年11月4日にグランドゴルフの体験会を開催しました。

今回は前回は上回る参加者で、スタッフ、家族含め総勢19名での開催となりました。初めての参加の方も数名いましたが、3チームに分かれそれぞれ各ホールを回っていきます。

あれ？ボールやクラブの数が増えている！前回よりもめちゃくちゃ上手くなっている！と思ったら、皆さん公園に集まってコツコツ練習していたようです。車椅子でも行う事ができるこのスポーツは公園への散歩ついでに練習もできるのでとってもいいですね。

和希楽会の散歩の会に参加したら、次のステップとしてグランドゴルフへの参加はいかがでしょうか？次回の参加もお待ちしております。



全体集会の内容をまとめたパンフレットと動画を配信中！

香取市で開催した和希楽会全体集会の内容「香取の見どころ買い物どころ」を、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、動画を作成しました。

また、内容をまとめたパンフレットを作成し、ホームページからPDFをダウンロードできます！車椅子でもまわれるオススメの観光スポットが盛りだくさんですのでぜひ活用し、お出かけしてみてください！【動画視聴用QRコード】⇒

(YouTube)



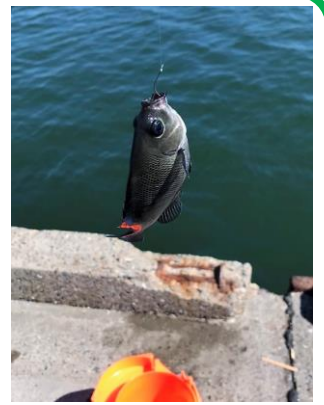
旭スポーツの森公園散歩 2023 秋



令和5年10月28日(土)に「和希楽会旭スポーツの森公園散歩」を開催しました。この旭スポーツの森公園での散歩は年2回、春と秋に定期的に行われています。当日は気候・天候共に恵まれ、風もなく、秋晴れのとても良いお天気でした。今回、参加の事前連絡は2名のみだったので、当日まで何人参加されるかととても不安でしたが、参加者・スタッフを合わせ22名(一応、参加連絡をお願いしますね〜)でにぎやかに開催しました。はじめに、毎回恒例の体力測定(バランス・握力・体重など)を行い、その後はそれぞれのペースに合わせて、少し葉が色づき始めた公園の遊歩道を散歩(歩行練習)しました。この散歩では、休憩・給水を各々自由にとりながら、「約1時間程度」の散歩時間を設定しています。普段から散歩を日課にされている方も多くいらっしゃいましたが、「1時間も歩かない」方が大半のようです。みんなで色々なお話や情報交換をしながらだと、楽しく運動でき、時間が経つのが早く、歩くのも苦にならないようです。また、最後には、体力測定の記録等が書かれた「記録証」を配布させていただきました。何度か参加されている方には前回までの記録も併せて記載させていただいています。ぜひ次回も参加していただき「自己ベスト」を更新出来るように、運動習慣をつけていきましょう!少しでも活動に興味をもたれた方は初めてでも大歓迎ですので、ぜひご参加ください。



R5 年度 釣り部の活動報告!!



皆さんこんにちは。釣り部です。

昨年より海釣りでは銚子外港でのサビキ釣りを開始しています。昨年一年を振り返ると海釣りの釣果はイマイチでしたが、新しい場所での釣りは景色や気分も異なり新鮮な気持ちでサビキ釣りを行うことができました。一方で長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りは相変わらず好調で、参加者全員が釣ることができました。今年も例年通り飯岡港公園と銚子外港でのサビキ釣り、長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りを予定しています。釣り場は新規開拓中なので、『ここで釣れるよ!』『あそこの釣り場なら参加出来るのに!』など色々なご意見も聴かせて下さい!また、魚を釣りたい人だけでなく、お出かけ気分でのんびりと海を眺めたい、他の人との交流の機会にしたい人の参加もオッケーです。みんなで楽しめる機会にしたいと思いますので、今年も宜しくお願いします。

釣り部では参加してくれるスタッフも募集中です。『一緒に活動してみたい』など地域活動に興味がある人はご連絡下さい!



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

イベントへの参加や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

ホームページ⇒

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。家の中にもっているのではなく、どんどん外に出るための会で、活動時には体の状態に応じてスタッフがサポートさせていただきます。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)



和希楽会マツチング活動のお知らせ

- 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。
- 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。
- 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）。

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

和希楽会釣り部(年間計画)

活動は4月から10月の毎月第3日曜日、毎回場所を変えて活動します。興味のある方はぜひご参加ください。初心者・見学歓迎！道具は貸し出します。（※8月は熱中症対策により休止です）

会場① 飯岡漁港周辺 昼食のおかずをGET! 万が一釣れなかったら道の駅季楽里あさひでGET!

日時：令和6年5月19日(日)、7月21日(日) 8時～11時(受付7時45分～)

集合場所：いいおかみなと公園駐車場付近

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)



会場② 銚子漁港周辺 夕食のおかずをGET! もし仮に釣れなくてもウォッセ21でGET!

日時：令和6年6月16日(日)、9月15日(日)

9時～12時(受付8時45分～)

集合場所：ウォッセ21 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)



会場③ 長熊釣り堀センター 大きなフナとの駆け引きを楽しもう!

日時：令和6年4月21日(日)、10月20日(日)

8時30分～12時(受付8時15分～)

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)

釣り部共通事項

持ち物：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
雨天の場合は中止

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



参加される場合は準備などの都合上、事前の申し込みをお願い致します！

旭スポーツの森公園散歩！

公園内の遊歩道(1周600m)を散歩しましょう！普段車椅子を使用されている方も、屋外に出てみませんか？
歩くのは100mだけ、20mだけ、でもOKです。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6年4月27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：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)



グラウンドゴルフ！

ゴルフサークルが体験会で実施したグラウンドゴルフを、マッチング活動として開催します！

ルールと方法は簡単！少ない打数でいくための戦略は奥が深い、、、車椅子での参加もOKです！

日時：令和6年5月18日(土)

14時～16時(受付13時45分～) ※雨天中止

場所：光文化の森公園 芝生広場

定員：10名程度

参加費：無料

持ち物：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：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太 (TEL:0479-79-1905)



オンライン交流会

スマートフォンやパソコン等で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6年6月30日(日) 9時30分～11時

定員：15名程度

参加費：無料

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)



2024年度 和希楽会全体集会

● 「防災対策：日頃の備えを確認しよう！」

国立障害者リハビリテーションセンターの「障害者の災害対策チェックキット」を用いて「現在の備え」と今後想定される「必要な備え」をシート用いて個々に確認・作成していきます。



● 香取海匝地域の障がい者団体・サークルの紹介



令和6年6月2日（日） 10:00~11:40（受付9:40~）

会場：旭中央病院 しおさいホール

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



● 感染状況や荒天、その他やむを得ず中止となる場合はホームページ上にて周知いたしますのでご確認ください

● 近距離での会話や、状況により密になる場合が想定されますので、マスクの着用を推奨いたします

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】
▼ 今年には年明けより、能登半島・北陸で大きな地震がありました。最近では千葉県でも「スロースリップ」による、東方沖での地震が頻発しており、数年以内により大きな地震が発生する可能性があるとも指摘されています。もはや災害に対する備えは、「しておいた方がよい」という『推奨』のレベルではなく、「備えをしておかなければいけない」『必須』のレベルになってきているのではないのでしょうか？▼ 今回の全体集会では「防災対策：日頃の備えを確認しよう」というテーマで、各自でチェックシートを用いて今の備えを確認し、障がいや疾患の特性など各個人特有の備えを含めて再度考えていければと思っています。「何が必要で、どうすればよいか？」平時にはなかなか考えたり準備したりすることが困難で、私と同様「とりあえず水だけあればいいか？」と考えていた方も多いのでは？▼ 地震だけではなく、豪雨、台風、落雷、火災、それに伴う停電、水害など、。地球上に住まわせてもらっている以上、自然災害には太刀打ちできない部分もありますが、準備をしておくことで防げることもあります。ぜひ大勢の方に全体集会にご参加いただき、みんなで防災意識を高めていきましょう！