

わかまらくかい

和希楽会ニュース



甘酸っぱいいちごに舌鼓!

平成二八年二月三日(土)、和希楽会で初めて、いちご狩りを開催しました。当日は二月としては、とても暖かく、春を先取りしたような日でした。参加者はスタッフ・子どもを含め、総勢二四名。お孫さんやお子さんと一緒に参加で賑やかな会になりました。いちご狩りは旭市鎌数にある「川口いちご園」で行いました。車椅子で中に入ることができて、車椅子の方は胸くらいの高さ、歩いている方は腰くらいの高さでいちごの苗が植わっています。目の前の沢山の真っ赤ないちごは、片手で簡単に採ることができました。そのままの味が好みの方、甘いミルクを付けて食べる方、どの食べ方も自分で採って食べる体験は一段とおいしく感じられたのではないのでしょうか。中にはホイップクリームを持参された方もいらっしやいましたね!不思議な形のイチゴや大きなイチゴを見つけてくるお子さんもいたり、皆さん時間ギリギリまで楽しんでいらっしやいました。お土産に化粧箱に入ったいちごや、いちごを使ったお菓子をもらうことも出て、いちご狩りを満喫しました!

【参加された方からの感想】

- ・ はじめていちご狩りをしました。おもしろかったです。
- ・ 他のフルーツ狩りもしてみたい。
- ・ お腹いっぱい食べることができて満足です!
- ・ 久しぶりにいちご狩りに来ました。お世話になったヘルパーさんも来てくれることになって嬉しいです。

和希楽会マッキング活動：長熊釣堀センターにて釣り体験教室を開催！

平成 27 年 10 月 31 日、旭市にある長熊釣堀センターで釣り体験教室が開催されました。

和希楽会マッキング活動は皆さんの声を元に開催しています。今回のマッキング活動も皆さんからの『釣りをやってみたい』という声から始まりました。「だけど…企画者の私たちボランティアスタッフが釣りにくい…。釣りってどうやるの？詳しい方、ご協力を御願います！」ということで、今回は【日本釣振興会 千葉県支部】の皆様にご協力いただきました。（スタッフ研修の内容は和希楽会ニュース 9 号に掲載！釣りの大会に向けた練習のことをプラクティスというそうですが、ボランティアスタッフも釣り体験教室を開催する前にプラクティスを重ねました！）

当日は講師として、ヘラブナ釣りの大会でご活躍されている都祭義晃プロ・熱田俊一プロ（共にケイズプロスタッフ所属）にお越しいただきました。参加者数は、ボランティアスタッフ合わせて計 23 名で行われました。講師より、えさ付けの仕方から始まり細かいところも丁寧に教えていただきました。一通りの説明を聞き終えたら皆さんの目は水面に釘付け！『今、浮きが揺れたよね？』『いまだ！上に引いて！』『魚に引っ張られる～』

『がんばれ！がんばれ！』『もう少しだ！』『やった！釣れた！でかいぞ～！』『網は？網どこにいった？早く持ってきて～。（焦）』

体験教室が開催された前日にちょうどきれいなフナが放流されたばかりで、釣り上げられたヘラブナはキラキラと輝いていました（釣れたことが嬉しくて輝いてみえたのかも？笑）。次々釣れるヘラブナに方々から上がる歓声、講師の先生方のご指導のおかげで全員が釣り上げることが出来ました！『また釣りをすることが出来てよかった、楽しかった！』と皆さん笑顔で解散を迎えました。



会場となった長熊釣堀センターには車椅子用駐車場、車椅子用トイレも完備されており、車椅子の方も利用することが可能です。釣りをする時も広々としたスペースを確保することが出来ます。周辺には桜の木が何本も植わっており、隠れお花見スポットでもあるそうです。これからの季節に足を運んでみるのも良いかもしれませんね。次回の釣り体験会は海釣りに挑戦します！乞うご期待！！ボランティアスタッフも日々勉強、皆さんと充実した活動を作っていけたらよいと思います。

募集！

和希楽会では、会の趣旨に賛同して頂いた方で、

- ①活動に参加してみたい障がいのある方（新規にニュースの送付を希望される方も OK）
- ②活動をサポートしていただけるボランティアの方（マッキング活動などのサポートや、全体集会でのお手伝いなど）
- ③活動をサポートしていただける企業（活動場所・アイデアの提供、活動資金の援助など）
- ④当会の活動において有効と思われる各種情報の提供やご意見を募集しています。詳細やお問い合わせは下記連絡先まで。

Tel:0479-72-1131（九十九里ホーム病院：リハビリテーション科 作業療法士 木内） Mail: reha99home@ybb.ne.jp

和希楽会マッキング活動：旭スポーツの森公園を散歩しました！

平成 27 年 11 月 21 日（土）、旭スポーツの森公園にて「和希楽会マッキング活動、みんなで歩こう！公園散歩」を開催しました。

まずはじめに、バランス能力や握力、歩行能力などの体力測定を行いました。前回参加された方は前回の記録と、今回初参加の方は今後の記録と比較していただき、これからの体力づくりの参考にして下さい。その後、みんなで 1 周 600m の遊歩道を散歩しました。公園内は季節柄紅葉が見られ、秋の日差しの射す中で気持ちよく散歩ができました。始まる時には少し寒く感じたのですが、終了後は汗びっしょりになる程、「もう 1 周！もう 1 周！」と皆さんとてもがんばっていました。人それぞれ歩くスピードは異なりましたが、昨年よりも長い距離歩ける方も多く、来年は 00m まで歩くぞ！と今後に向けての目標も出来たようでした。

歩くことは動作の基本でもありますし、たくさん歩けると外出する際の自身に繋がったり、どこかへ出かけたくくなりますよね！どなたでも参加できますので、興味のある方は次回の参加をお待ちしています！楽しくカロリーを消費しましょう！



和希楽会マッキング活動：ゴルフサークル体験会を開催！



平成 27 年 10 月 17 日、旭市にある東洋ゴルフ場にて和希楽会マッキング活動「障がい者ゴルフサークル体験会」を開催しました。今回は、以前まで苦手としていたドライバーに挑戦！参加者の中には新しいドライバーを購入して挑んだ方や、毎日海岸まで行ってコツコツ練習していた人もいました（笑）。そして、何よりも印象的だったのが、お子さん、お孫さんと一緒に家族 3 世代で参加してくれた方です。ゴルフが大好きで通い続けていたようですが、脳卒中で倒れ断念してしまいました。「もうできなくなってしまったな・・・」と少し残念そうな表情。しかし、そこで終わらないのが和希楽会。お孫さんに後ろから体を支えてスイングしていただいたところ、ナイスショットの連続で、家族みんなで感激していました。その後もお孫さんへのスイングの指導など熱が入っていたようです。ゴルフを通じて 3 世代の家族がつながり、会話が生まれるっていいな♪とあらためて感じました。スタッフとしても次回のゴルフ教室も楽しみです。

【感想：前林様】

毎年一度行われている和希楽会主催のゴルフ教室に参加しました。私達は「障がい者ゴルフサークル」として毎月 2 回、東洋ゴルフ場で練習していますが、今回はドライバーの練習を行うという事で少し気合が入りました。以前、ドライバーを振って後ろに倒れた人もいましたが、今回は定期的な練習の成果もありドライバーの素晴らしいスイング姿にビックリしました。それに、佐原中央病院を退院し、8 月（発症後約 7 ヶ月）からゴルフを再び始めた人や、佐原中央病院のリハビリのスタッフも参加して楽しい会となりました。

次回はショートコースに挑戦したいと思います。

和希楽会マッキング活動：料理教室 ～餃子を作りました！～

平成 27 年 11 月 8 日に八日市場公民館で料理教室を開催しました。料理教室は和希楽会のイベント活動の中でも大人気企画で、今回も障害者、スタッフ、子供など総勢 30 名のメンバーで餃子作りを行いました。いざ、餃子作りをしようと思案したもの、餃子を片手でどう包もうか？など頭を悩ませていました。そんな時、「100 円ショップに片手でできる簡単な道具があったよ！」と見つけてきてくれた人がいました。しかも、この道具の使い勝手がなかなか良い！思わず動画投稿サイト Youtube にアップしてしまいました。今回も「みんなで知恵を絞ればなんとかなるものだ！」と、あらためて感じた会となりました。



【参加者からの感想】

●石橋様

今回は餃子作りに参加しました。私は外に出る事に対してちょっと不安もありましたが、みんなで餃子を作るということで楽しく参加できました。レシピを見ながら作業に入りましたが、丁度良いタイミングで説明もしてくれたのでどうにか作ることができました。できるか悩んでいるのであれば、自分で何でもチャレンジしてみる事だと思いました。みんなで協力しながら作った餃子の味は格別でした！今回も企画した人、材料の手配をした人達に感謝いたします。次回も楽しく参加させて頂きたいと思います。今後よろしくお願い致します。



●島田様

当日は体調が良くて、参加できたことに感謝しております。餃子作りの“具材を刻む”、“皮で包む”工程で、周りの方から「プロみたいだ！」と褒められ、とても嬉しかったです。焼く工程では悪戦苦闘しましたが、周囲の協力でなんとかできました。何よりもグループのみんなが協力的で笑顔が印象的でした。不思議とみんなで楽しく作った餃子は天下一品でしたよ！また次回も参加したいと思います。



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行きましょう！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よ、きっと!）」という会です。活動は年に1回の全体集会と、マッキ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。希望者にはニュースを送付致します。

和希楽会マッキング活動のお知らせ

①あの人気企画が復活！日本最古の大学・飯高檀林見学散歩！

日時：平成28年5月14日（土）9時～11時30分
（受付8時45分～）

集合場所：飯高寺南側駐車場（千葉県匝瑳市飯高1789）

講師：藤崎宏道 氏

持ち物：水分、タオル、動きやすい服装、虫よけなど

定員：20名程度

会費：200円（保険代）

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



※敷地内は坂道や凹凸などの不整地があります ※総移動距離は1.5km程度です

申し込み締め切り：平成28年5月6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）

②いざ！海釣りへ！飯岡漁港のあたりから、サビキ釣りを行います！

日時：5月～11月の毎週第3土曜日

第1回：5月21日、第2回：6月18日、第3回：7月16日、第4回：8月20日、
第5回：9月17日、第6回：10月15日、第7回：11月19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：道具をお持ちの方500円（餌代・保険代）

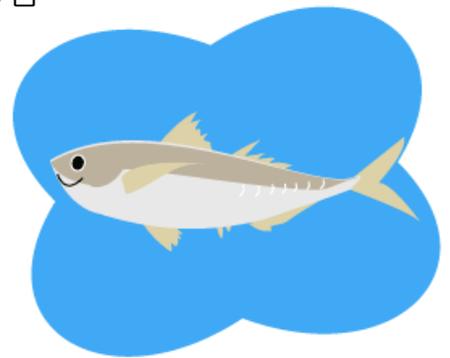
道具をお持ちでない方3500円（釣り道具代・餌代・保険代）

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

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 並木雅利・林憲明（TEL:0479-63-8111）



③人気企画！料理教室 ～壁ドン！ではなく、かつ丼！！～

日時：平成28年5月29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

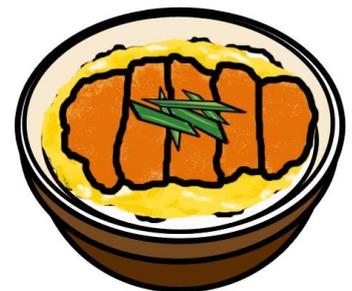
定員：30名程度（申し込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます）

参加費：1000円（保険代、材料費、会場使用料）

内容：かつ丼などの調理

申し込み締め切り：平成28年5月18日（水）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。

平成28年度 和希楽会全体集会

「私には行きたいところが、まだ、あります」

～人の一生は重荷を負うて遠き道を行くが如し～ 障がいを負ってから旅行に行きましたか？もし行っていないとしたら何が障壁になっていますか？「行きたいな」と思った場所へ旅するにはどうしたらいいのか？などなど、「旅」について思うことをみんなで考えてみましょう！

日時：平成28年6月12日（日）10：00～12：00（受付9：45～）

会場：銚子市 市民センター（千葉県銚子市小畑新町 7756）

参加費：無料（事前の申し込みは不要です）

対象者：特に制限はありません どなたでもご自由にご参加ください

内容：・香取海匝地域の障がい者団体・サークルの紹介

・講演「私には行きたいところが、まだ、あります」

講師：NPO 法人高齢者・障がい者の旅をサポートする会
理事 滝口仲秋（たきぐち なかあき）氏



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）

【講師プロフィール】

1936年 千葉県いすみ市岬町生まれ。千葉大学教育学部卒業。教職に就く。

1972年 10万人に1～2人しか罹らない脊髄腫瘍という難病に侵される。

30歳半ばに10ヶ月入院、左足に装具をつけて退院。かけ足はできなくなった。

40歳代後半に病気再発、5ヶ月入院、一本杖で退院。大きな荷物は持てなくなった。

50歳代に火傷で3ヶ月の入院、2本杖で退院。荷物は持てなくなった。

4回目は、同じく50歳代後半、火傷で3ヶ月の入院、車いすで退院。下半身の運動機能が、全廃になった。

同じ病名の5回目の手術は、絶対にしない。リハビリテーション行きを諦めた。鍼・灸・マッサージも諦めた。

1994年～ 車いすユーザーになり、やむなく教育現場から去った。半年間、自宅に閉じこもった。その後、庭→町内→近隣市町村→県内→国内→ 国外と 行動範囲を広げるようになった。

ラスベガスの郊外の砂漠や治安の悪いプラハ、さらに石畳が多いローマなど、自力で旅するようになった。

未知の体験を重ねるごとに、心身とも、この上ない充実感・達成感が生まれた。精神的自立心が芽生え、起き上がる喜びが、生きる力の糧になった。



【編集後記】

▼今回のニュースもたくさんさんの活動報告を掲載することができました。表紙の「いちご狩り」のいちご！とくっついても美味しそうですね！私は参加できませんでしたが「行きたかった〜！」と後悔。料理教室もそうですが、みんなでワイワイやりながら楽しく食べると、個人で食べる時より、味も格別ですよ！最初、初めての場所で初めての人たちに出会うのは少し緊張しますが、終わってみると「楽しかった！またやりたいな」「参加してみてもよかった」ってなりますよね。やはり「やらずに後悔より、やって後悔」！▼マッチング活動では人気の「料理教室」に加えて、しばらくお休みしていた、郷土の歴史好きにはたまらない「飯高檀林見学散歩」、それから半年以上の長期の企画、「海釣り」のご案内です。美味しい魚がたくさん釣れることを祈ります！▼そして、今年の全体集会の企画は、「旅」をテーマにしました。講演していただく滝口先生は突然の依頼にもかかわらず、快くお引き受け下さいました。滝口先生のホームページ「まだ手があるさ」の方もぜひご覧ください。拝見しただけで、勇気と我々リハビリテーションに関わる者への重要なメッセージをいただいた気がしました。今から全体集会当日、直接お話が聞ける事が楽しみです！これを機にたくさんの方と情報交換・交流ができたと思いますので、ぜひ多くの方にご参加いただければと思います。『参加せずに後悔より〜』ですね（笑）。