

わ き ら く か い

和希楽会ニュース

13号

(2017年 春号)

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



大きなフナが釣れたく!!

皆さんこんにちは。和希楽会釣りの部です！

平成二十八年十一月五日(土)に和希楽会マッチング活動、長熊釣り堀センター(旭市)での「ヘラブナ釣り教室」を開催致しました！担当者が雨男なために、朝から小雨の降る悪天候の中での開催でしたが、参加された皆様の日頃の行いが良かったせいか、徐々に晴れ間が出てきました。前年から引き続き、日本釣振興会千葉支部の協力の下、ヘラブナ釣りのプロや、長年釣りに携わっている講師から直接指導やアドバイスを頂きながら開始しました。初めは慣れない作業や集中する作業の連続で、なかなか釣果を上げることが出来ませんでした。講師陣の熱心な指導のおかげで、見事に参加者全員がヘラブナを釣り上げることが出来ました。中には、十匹以上を釣り上げた方もいらっしゃいました！

また、昨年の五月から十一月までの毎月第3土曜日には、いいおかみなと公園周辺でのサビキ釣りを実施してきました。今のところ、参加者数・釣果とも思うようには増えておらず、ごちんまりと行っていますが、広大な海の景色と潮風の心地よさ、波音に癒されながら楽しんで実施しています。たまには喧騒を離れてのんびりと釣り糸を垂らすのも有意義な時間の使い方ではないでしょうか？

今年度は、昨年の反省も活かしつつ、①いいおかみなと公園でのサビキ釣りと、②講師の指導なしでのヘラブナ釣りに挑戦していこうと考えています。スタッフもどこまでフォローできるかはわかりませんが、楽しくのんびりとした時間を一緒に過ごせたらいいなと思っています。釣りの経験のない方でも、興味があれば見学からでもOKです。ぜひ、「ご連絡頂けたらと思います。レッシュフィッシンググループ！」

【詳細はホームページ、「マッチング活動のお知らせ」を参照下さい】

和希楽会ゴルフ ショートコースに挑戦！



平成 28 年 10 月 22 日に和希楽会マッチング活動「ゴルフ講習会」を開催しました。はじめに、練習場で打ちっ放しの練習を行い、その後ショートコースをまわりました。歩行スピードがゆっくりな組は 4 ホールあるコースを 1 まわり、歩行スピードが速い組は、4 ホールを 2 まわり、合計 8 ホール分を体験しました。

以前開催した時は、3 ホールまわると体力の限界で足が出なくなっていました。日頃のリハビリの成果もあり、今回はしっかり回ることが出来ました。しかも、両手で打っているスタッフよりもうまい！毎月 2 回しっかり練習している成果は、嘘をつかないですね。今後は本コースにチャレンジ出来るように毎月練習を重ねていく予定です。



寒空の下、公園をみんなで散歩しました！

平成 28 年 11 月 26 日（土）、和希楽会マッチング活動「旭スポーツの森公園散歩」を実施しました。観測史上初の 11 月に雪が降った数日後という事もあり、風が冷たい中でしたが、天候は良く、動いていると暖くなる運動日和？ だったと思います。参加者は普段から色々な公園で積極的に散歩をされている方から、「普段はあまり外で歩かない」方まで色々でした。はじめに血圧測定・体力測定を実施。寒さの為かやや血圧が高めな方が多くいらっしゃいました（笑）。公園内は「スポーツの森公園」の名の通り、マラソンの練習やスポーツサークル、グランドゴルフなどアクティブに活動している市民の方が多く、和希楽会メンバーも負けじと秋の風景を楽しみながら、楽しく歩きました。約 50 分程度の散歩後は、開始時に少し高めだった血圧も正常値まで下がっていました！きっと運動後の昼食も、空腹と充実感でいつも以上に美味しく感じる事が出来たのではないのでしょうか？

各地で公園が整備されていますので、これを機に公園巡りも良いのではないのでしょうか？公園情報通のメンバーもおりますので、興味のある方はぜひ次回ご参加ください！



参加者からのコメント（栗林俊至 様）

11月26日(土)、年に1度行われている、旭スポーツの森公園の散歩に参加しました。毎年、時期的に少し空気が冷たい事がありますが、当日は天候も良く絶好の散歩日和でした。今回は、3回目の参加となり、公園1周を目標に毎年望み、1年間の変化を確認するいい機会になっています。来年こそは、1周達成できるように頑張りたいと思います。皆さんも、来年はぜひ一緒にいかがでしょうか？スタッフの皆様、これからもよろしくお願いします。

大人気企画、「料理教室」にて蕎麦打ちを体験！

平成 28 年 11 月 13 日（日）に和希楽会マッチング活動「蕎麦打ち体験」を開催しました。子供から障がい者、スタッフなど合わせて 38 名の参加がありました。

今回は、匝瑳市において長年蕎麦打ち教室開催の実績がある、「江戸流鶺鴒之衆」の熱田様を講師にお招きしました。蕎麦打ちの「段位」を有している指導者は、千葉県でも数少ないようです。

参加者の方々からは、「蕎麦が出来る工程を始めてみた！」、「蕎麦打ちサークルに参加してみようと思う」、「このお蕎麦をもう一度食べたい時は、どこに行けば食べる事ができるの？」などのコメントがあり、感動するくらい美味しかったようです。太い蕎麦も細い蕎麦もみんなで食べれば美味しいですね。



いちご狩りに行ってきました。～自分（の満腹感）との戦い！！～

平成 29 年 2 月 18 日（土）、今年も『川口いちご園（旭市）』で和希楽会マッチング活動「いちご狩り」を開催しました！春一番が吹いた翌日、少し肌寒い中でしたが、24 名の方が参加されました。ビニルハウスの中は暖かく、たくさんのいちごが実をつけていました。車椅子での移動も問題なく出来る広いハウスで、ちょうどいい高さに甘いいちごがあり、ミルクをつけずとも美味しく味わうことが出来ました。お土産には箱入りのいちごだけでなく、手作りのいちごシフォンケーキもとてもおいしくオススメです！いちごは片手で簡単にもぎ取ることが出来て、片麻痺のある方でも自分で取って食べることが出来ます。スタッフや子どもも協力し合い、楽しく過ごす事が出来たのではないのでしょうか。ぜひ「車椅子でもいちご狩りが楽しめるよ」「片手でも簡単に取って食べられる！」「みんなで行けるよ！」と、体験した皆様は周りの人に伝えてあげてください。また来年、一緒に行って経験を共有する方が増えるといいですね。



和希楽会ニュース 12号 アンケート調査の報告

和希楽会ニュース 12号に、和希楽会ニュースや和希楽会の活動についてのアンケートを実施させていただきました。ご回答いただきました皆様、本当にありがとうございました。以下にアンケート結果を簡単にご報告いたします！

・回答数・回答者

施設：回答数 35 部 / 157 部

(回答者：医師 1 名、看護・保健師 3 名、ケアマネ 13 名、介護福祉士 1 名、リハ職種 7 名、社会福祉士 4 名、その他 6 名)

個人：回答数 18 名 / 68 部

合計：回答数 53 名 / 225 部 ⇒ **全体の 23.6%の方から回答を頂きました**

・和希楽会ニュースについて (施設・個人を合わせた合計数：53)

文字の大きさ	大きい 0	ちょうどよい 41	小さい 10
文章の量	多い 16	ちょうどよい 34	少ない 1
写真の見やすさ	見にくい 4	見やすい 48	
レイアウト	見にくい 0	見やすい 52	
文章の表現など	問題ない 52	不適切だと感じる部分がある 0	
ページ数	多い 1	ちょうどよい 47	少ない 5
内容	参考になる 50	あまり参考にはならない 2	くだらない 0

⇒概ね「良い」という回答が多いですが、「文字が小さく、文章の量が多い」と感じている方もいらっしゃいました

・個人向けアンケート：和希楽会全体集会について

・毎年参加している 4 ・過去に全体集会に参加したことがある 10 ・参加したことがない 4

「参加したことがない」方の理由 (複数回答可)

・日程が合わない 4 ・参加したいものがない 1 ・交通の手段がない 4 ・知らなかった 1

・活動に興味がない 1 ・自分には出来ないと思うから 3

⇒日程(本人・家族)や交通の手段の問題の他に、「自分には出来ないと感じている」という回答がありました

コメント欄の意見・メッセージ

- ・マッチング活動の紹介が沢山あり、参加者の感想なども載せているため具体的で分かりやすかったです。参加を検討されている人の気持ちの後押しになると思います。
- ・とても良くかかれたものだと思いますが、文字が多いように感じました。
- ・どちらの記事も文章にユーモアがあり興味深く読ませていただいています。特に毎号の「編集後記」楽しみです。人生の苦楽が心に響き感銘を受けます。これからも和希楽会ニュースの発行を楽しみにしています。
- ・和希楽会への参加を楽しみにしていらっしゃる方がいて励みになっている様子です。

今後の誌面や活動について

皆様からのご意見を元に、ニュースについては、①文字の大きさは 10.5 以上にする、②文章が多くなりすぎないようにし、活動時の写真を多く掲載する、③なるべく参加者の感想などを掲載する、など改善したいと思います (といつつも、このページは文字ばかりになってしまいました、すいません)。また、「自分には出来ない」と感じていらっしゃる方が「自分にも出来そうかな」、「試しに参加してみようかな」と思えるような文章・表現を心掛けたいと思います。

和希楽会の情報については情報が届いていない方も沢山いらっしゃると思いますので、広報活動を工夫していきたいと思いますが、皆様の口コミに勝るものではありません。是非ともよろしくお願い致します。活動につきましては「障がいのある方は、この様な活動に積極的に参加しなければならない」というものでもありません。「やる」、「やらない」はご本人の自由ですので、あくまで選択肢の一つと考えていただき、その方のペースや興味に合わせてご活用ください。

和希楽会マッキング活動のお知らせ

①飯高檀林見学散歩

匝瑳市の人気観光スポット「飯高檀林」を見学！今回はなんと、特別に建物の内部を見学させていただきます！

日時：平成29年5月13日（土）9時～11時30分
（受付8時45分～）※雨天中止

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時の天候により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 ※総移動距離はおよそ1.5km程度です

申し込み締め切り：平成29年5月8日（月）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飯岡漁港付近でのサビキ釣り

アジ！サバ！コノシロ！タイ？晩御飯のおかずをゲットし、ちょっと豪華な夕食を！

日時：5月～11月の毎週第3日曜日（6月を除く）
（5月21日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19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：500円（餌代・保険代）

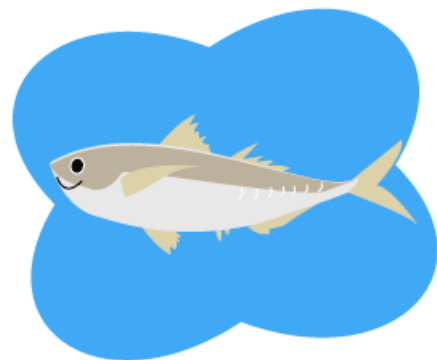
持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、体温調節用の上着など

※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）



③大人気の料理教室！ ～ピザ作りに挑戦！！～

今回はピザ作りに挑戦！生地のお好みは、もっちり派？パリパリ派？

日時：平成29年7月30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：ピザ作り、その他の調理

申し込み締め切り：平成29年7月24日（月）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29年度 和希楽会全体集会のお知らせ



日時：平成29年6月18日（日）AM10:00～12:00（受付9:40～）

内容：①車椅子バスケットボールチームの講演・実技など
②香取海匝地域の障がい者団体・サークルの紹介および自由見学

会場：香取市高萩福祉センター（香取市高萩1100）



※カーナビなどでの場所の検索に際して

- 「茨城県高萩市」ではありません お間違えの無い様に
- 同一敷地内に「聖ヨセフつどいの家、香取就業センター、香取障害者支援センター」などがあります

対象者：活動に興味のある方はご自由にご参加ください

参加費：無料（初参加の方には、メンバーの証「和希楽会タオル」を贈呈！※数量限定）

お願い：●駐車スペースに限りがございます。出来るだけ乗り合わせの上、ご来場ください

- 「上履き」を持参ください

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）



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。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。年会費や入退会の手続きはありません。

【編集後記】

▼今年の春は寒かったために、桜の開花がやや遅く、例年よりもゆっくりと花見を楽しむことが出来ましたね。▼前号のニュースに同封させていただきましたアンケートへのご協力、ありがとうございました。また、「編集後記が良かった」とご記入・ご回答いただきました皆様、本当に感謝申し上げます。編集後記に限らずですが、間違えては修正し、間違えては修正し、の繰り返しで（時々間違えたままの事も?）、皆様ごとの様に読んでいただいているか正直不安でした。拙い文章ではありますが、今後も皆様から頂いた貴重なご意見を基に、よりよいニュース誌面をお届けできるようにしたいと思っておりますのでお付き合いください。▼さて、今年も『和希楽会全体集会』のお知らせをする時期が参りました。今回は「香取市」での開催です。2020年の東京パラリンピックへ向けて、障がい者スポーツへの注目度が高くなっている今日この頃ですが、今年の全体集会には「車椅子バスケットボール」の方々にお願いいたたく予定です。非常に楽しみですね♪新しい場所、新しい仲間が増えていくことを期待しております！気候もだんだんと暖かくなり、何かを始めるにはいい季節です。今年は何か新しい事や今までと違ったやり方に挑戦してみたいかがですか?もし間違えても、また修正すればいいですからね（笑）