

わ き ら く か い

和希楽会ニュース

21号

(2021年春号/年2回発行)
発行：香取海匠地域リハビリテー
ション広域支援センター
地域ネットワーク支援班



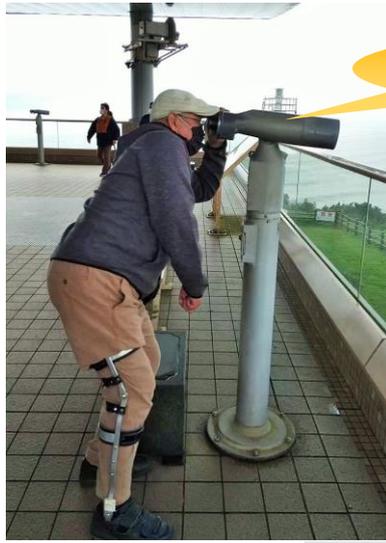
飯岡を散策（灯台―漁港―道の駅） 密を避け、感染対策をしながら活動再開

新型コロナウイルスの感染拡大防止・政府の緊急事態宣言に伴って、昨年度上半期はやむなくイベントを中心にせざるを得ませんでした。感染が落ち着いた秋からは感染対策をしながら活動を再開しました。

令和二年十月一日、飯岡みなと公園に集合し、飯岡灯台―飯岡漁港―旭道の駅と散策をしました。直前まで雨が降っていましたが、何とかこの日は天気を持ちこたえてくれました。集合後、まず最初に飯岡灯台の展望台へ行きました。展望台はエレベーターも設置されていますが、誰もエレベーターを使用せずに、一段一段「運動の為に」と登って行かれました。少し晴れ間もあり、展望台からの眺めはとてもよく、水平線が丸く見え、気持ちのいい風が吹いていました。展望台には望遠鏡が数台設置されていますが、プライバシーの為か、固定されている様でした。ちょうど同じ日に和希楽会の「飯岡漁港での釣り」の企画もあり、肉眼でも釣りをやっているメンバーを見る事が出来ました。すると固定されていたはずの望遠鏡が参加者のハンドパワー（という事にしておきます）で釣りのメンバーのところへズームイン！望遠鏡から写真も取れました（笑）【※2ページ参照】。灯台のまわりには展望台の他、鐘や「打ち上げ花火、下から見るか？横から見るか？」のオブジェなどあり、周囲を散策しながら過ごしました。

（次のページへ続く）

飯岡散策 同日に開催した釣り企画とコラボ😊



望遠鏡をのぞいた先には…

釣りメンバーの姿が(笑)!



灯台周囲を散策後は、飯岡漁港へ（ここは車で）移動して、展望台の望遠鏡から見た、釣りをやっているメンバーと合流しました！普段の釣りの様子を近くで見学させて頂きました。釣りを行っていたメンバーの話では「大きなマグロが釣れたんだけど、刺身にして、すでに食べ終わってしまった～！」との事！…、で、あれば、一步遅かったようですね～(笑)！参加者の中には病気を発症されてから、「釣りをするのをやめてしまった」という方もいらっしゃり、久々に試しにさせて頂くと、さすがに手さばきが上手。「思っていたより出来た！またできるかも」と次につながる良い機会になったようでした。釣りメンバーは常時募集しているので、次回からは是非お孫さんを連れてご参加ください！

最後に道の駅『季楽里あさひ』に移動。日曜日という事もあり、多くのお客さんと賑わっていました。一旦ここで解散とし、あとは食事・ショッピングなど施設内を自由に過ごして頂きました。

運動的な散歩だけでなく、観光的な散歩もとても良かったので、また機会があれば企画したいと思います！



あの鐘を鳴らすのはどなた？



和希楽会釣り部：活動再開！

みなさんこんにちは。和希楽会釣り部です。「『釣り』は風通しのよい屋外での活動で、ソーシャルディスタンスも保てるだろう」という判断で、暑さの落ち着いた9月より活動を再開し、10月については「灯台散歩」の企画とのコラボレーションで実施しました。9、10月ともに天候は悪くなく、薄曇り程度の「釣り日和」でした。私たちと同じように「釣りならコロナ対策大丈夫だろう」と考えている方が多い様で、今までよりも私たち以外の釣り人の数は多く見受けられました。釣果の方は、、「魚も外出自粛をしている」ようなのでたくさんは釣れませんでした（笑）、9月は「ボラ」が2匹、10月は「ダツ」という細長い魚が釣れました。参加者の萩原さんは「マグロが釣れ、刺身で食べた」とのことでしたが、ちょうど私が見ていない時だったのかもしれませんが（笑）。こんな釣り部ですが、海を見てボーっとしたり、参加者同士で色々な話をしたり、周辺を散歩するだけでもストレス解消になり、心も体もすっきりしますよ。今年も4月から「飯岡漁港での釣り」を開催いたしますので、興味のある方は冷やかしてもいいのでぜひ遊びに来てください。また、秋ごろには久々に「釣り堀でのフナ釣り」の企画も検討中です。ご期待ください。



いつもはのんびりとこんな感じです…（9月）



10月のコラボ企画では大勢の方が参加・見学！



ダツ



ボラ

2月のいちご狩りは中止…（涙）

令和3年2月21日に予定しておりました「いちご狩り」については、2度目の緊急事態宣言の発令に伴い、感染拡大防止の観点から中止とさせていただきます。楽しみにされていた皆さまには申し訳ありません。和希楽会のイベントとしては開催できませんが、美味しいいちご狩り自体は営業中ですので、ぜひ個別にお出かけください！

コロナ禍で初の試み「オンライン忘年会」

令和2年12月13日に和希楽会マッチング活動『オンライン忘年会』を開催しました。参加者はスタッフを含め9人の方が参加して開催となりました。オンライン開催は、和希楽会では初めての試みとなり、いつもの顔を合わせての交流会とは違い、最初は緊張した感じてましたが、次第に笑い有りのいつものおしゃべりとなっていました。今年1年の振り返りや近況の話をする中で、やっぱり家に引きこもりがちになり、「運動不足気味です」「体重が増えてしまって・・・(笑)」という話や、「ローリングバレーやゴルフなど、現在の活動状況」を情報交換することが出来ました。

「自粛が落ち着いたら再開したいこと」「引きこもり中に注意すること」「増えた体重をどうかしなくては」等、来年度の抱負など、なかなか立ち話ではしないお話もすることができ、気付いたら、あっという間に時間がたっていました。現在、集まることが出来にくい状況ですが、オンラインという手段で、また新しい関わり方で作れていければと思っています。次回開催も、お待ちしております。



ホームページにて最新の活動内容を確認できます！

皆さん、「和希楽会」をインターネットで検索したことはありますか？「地方独立行政法人 総合病院国保旭中央病院」のページから「香取海浜地域リハビリテーション広域支援センター」⇒「和希楽会」と進んでいただくと和希楽会のページを見ることが出来ます。ホームページでは和希楽会活動の紹介や、最新の活動報告を見たり、過去の「和希楽会ニュース」のバックナンバーをダウンロードすることができます。「最新の活動内容を確認したい」方や、「以前のニュースを見てみたい！」方、「古い和希楽会ニュースは処分してしまったが、写真で自分の過去の雄姿を確認したい！」方はぜひホームページをご活用いただければと思います。



コロナ太り解消へ！みんなで公園散歩！

①野栄ふれあい公園：令和2年9月27日、今年度最初の公園散歩を行いました。新型コロナウイルスの流行で、今年度上半期の企画は全て中止。皆さん待ち遠しく思っていたようで、13名の参加者が集まってくれました。前日までの天気予報は雨…。開催できるか心配でしたが、皆さんの気持ちが勝り、無事に開催に至りました。今回の公園散歩は、野栄ふれあい公園にて、噴水コース（約30m）、グルッと一周コース（約400m）、大回りコース（約600m）のコースを各々のペースで周りました。

「私は、噴水コースでいいや」と言いながらも、気づいたら300m近く歩いている参加者もいて、ビックリ!!!「コロナの影響ですと外でできなかつたから、久しぶりにこんなに歩いた」と話され気分も身体も上々の様です。「一人で歩いていたらこんなに歩けなかつたけど、話ながら歩いていたら気づいたらこんなにたくさん歩いていた！」なんて言う参加者も。これぞ和希楽会マジックかもしれませんね。（笑）

心配していた雨は、残り20mでゴールというところで大降りに！でも傘をさしながら皆さん最後まで歩き切りました。久しぶりの会に、きっと皆さんの心は晴々だったことでしょう。

和希楽会の活動もできる事から少しずつ、再開できるようになるといいですね。次回の活動もたくさんの参加をお待ちしております！



②旭市袋公園：令和2年11月8日（日）に行った公園散歩は、初めての袋公園での開催でした。スタッフを含め、20名の方が参加されました。前日の夜は雨が降っていましたが、当日は雨に降られることもなく、時々厚い雲の間から晴れ間が見えていました。ため池周囲のコースは少し道の細いところもありましたが、怪我もなく、各自体力に合わせて歩くことが出来ました。また冷たい風が強く吹いていましたが、途中上着を脱ぐくらい一生懸命、楽しくお話ししながら歩かれていました。最近コロナ太りに悩む方もいるようですが、良い運動になったのではないのでしょうか。最後に池の中心にある橋の上で記念撮影をしましたが、眺めが良く、いい気分転換になったと思います。



和希楽会マッキング活動のお知らせ①

**参加者希望者は必ず各自、事前のお申込みを！
毎回申し込み無く、当日直接参加の方が多いです！**

【新型コロナウイルス対策について】

マッキング活動におきましては、「密閉、密集、密接」の3つの密の環境を避け、「新しい生活様式」にのっとり、厚生労働省やスポーツ庁で推奨されている方法で実施します。

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。緊急事態宣言の発令や、開催時の感染状況、天候などによって中止となる場合があります。事前、あるいは当日、急な中止等のご連絡をする可能性がありますので、「必ず」、「必ず」、「必ず〜！」参加希望の方は事前の申し込みをお願い致します。



①飯岡漁港での釣り！

海で心も体もリフレッシュ！参加者同士でお話をしたり、海を眺めているだけでも癒されます(笑)！釣りガールや初心者も大歓迎です！道具は貸し出し致します。

日時：令和3年4月～10月までの毎月第3日曜日（8月を除く）

（4月18日、5月16日、6月20日、
7月18日、9月19日、10月17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

費用：500円（餌代・保険代）

持ち物：マスク、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）



②匝瑳市の人気スポット 飯高檀林を見学散歩！

**今回もご厚意により特別に建物の内部を拝観出来ます(年に数回しかないチャンス)！牡丹の花も見ごろかも！
歴史・文化と森林浴で極上の「心の洗濯」を！**

日時：令和3年4月24日（土）9時30分～11時
（受付9時15分～）※雨天の場合は中止

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：マスク、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：令和3年4月15日（木）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）



和希楽会マッキング活動のお知らせ②

③春風の中、爽やかに運動を！旭スポーツの森公園散歩！

みんなで公園内遊歩道(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3年5月22日(土) 9時30分～11時(受付9時15分～)

※雨天の場合は中止

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に集合して下さい

定員：20名程度

準備：マスク、水分、タオル、動きやすい服装

費用：200円(保険代など)

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

申し込み締め切り：令和3年5月13日(木)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)



④第2回 オンライン交流会！！

会食が困難なご時世なので、第2回目のオンライン交流会を開催！スマートフォンやパソコンでWi-Fiなどネットワーク環境がある状況下でご参加ください！お酒は自己責任です(笑)

日時：令和3年6月27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にご案内いたします
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

申し込み締め切り：令和3年6月14日(月)午後5時

申し込み先(メールのみ)：wakirakukai_0809@yahoo.co.jp



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。



現在計画中のマッキング活動…！下半期も乞うご期待！！

●障がい者ゴルフ コースラウンド会

●釣り堀でのフナ釣り会

etc…



2021年度和希楽会全体集会のお知らせ

日程：令和3年10月24日(日)予定

会場：銚子市内 参加費：無料

新型コロナウイルス感染症対策として、今年度の全体集会は**秋に時期を変更して**開催したいと思います。理由といたしましては、①今号のニュース編集時点で政府の緊急事態宣言発令下であること、②昨年の秋頃の感染者数の数値（比較的少ない）、③ワクチン接種の拡大の推測、などに基きまして変更させていただきました。全体集会の参加者が、安心して参加できること、安全に開催できることを第一に考えての変更ですので、ご理解ください。日程、会場、詳細につきましては次号のニュースにてお知らせいたします。

地域のネットワーク「和」と「希」望で、人生を「楽」しく！
和希楽会 参加者募集中！！



「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いきましょう！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、地域の為にもなるはず!）」という会です。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。

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

【編集後記】

▼テレビなどでもよく聞かれるのが、外出の自粛・制限による「コロナ太り」や「コロナうつ」などではないでしょうか？私も実際に関わっている方で、自粛により筋力・体力低下された方を多く目にしました。あらためて「日頃の散歩や運動は『不要不急』ではない！」と感じます。散歩・運動は体にとって薬と同様です。持病があり内服している方でも、コロナ禍でその服用をやめた方はいないと思えます。散歩や運動も体のためにやめてはいけません。継続しましょう！従来の生活リズムを大きく変えることが心理的なストレスになりますので、新しい生活様式を取り入れつつ、従来の生活に近づけていくことが望ましいでしょう。また、「今まで不摂生だった」と感じる方はこれを機に「自分の健康について」見つめなおす良いチャンスかもしれません。▼和希楽会も工夫しながら徐々に活動を再開しました。より安心して皆様にご参加いただけるよう、次回の全体集会は十月に時期を変更いたしました。さあ、目標に向かって、この文を読み終えた方から「必要不可欠な運動を開始してください！」