

# 和希楽会ニュース



## 和希楽会いちご狩り4年ぶりに開催!

令和5年2月26日「和希楽会マッチング活動…いちご狩り」を4年ぶりに開催!旭市にある川口いちご園に行ってきました。

このいちご狩り企画はコロナ禍で延期が続いていたためか、参加人数は8名と例年よりも少人数でしたが、ほぼ貸し切り状態でたくさんのおいしいイチゴを満喫することが出来ました。

今回いちご狩りをさせていただいたのは「ふさのか」という品種のようで、甘いだけではなく程よい酸味がきいていてとっても美味しいイチゴでした!

通常いちご狩りは、狭い通路と低い位置にいちごがあるために、車椅子の方が入るのも大変ですが、川口いちご園さんは段差もほとんどなく、高い位置に苗が植えられている為、車椅子でも見やすく取りやすいのが特徴です。

人の身体と土地の環境は切り離せない関係にあり、その土地で採れた物や季節の物を食べると健康にいいと言われています。地産地消、いちごに限らず地元のものや旬の物を食べて健康的な毎日を送りたいものです。

# ゴルフサークル、グランドゴルフ体験会

令和4年9月25日(日)、横芝光町の「光文化の森公園芝生広場」にて、グランドゴルフ体験会を実施しました。当日は「グランドゴルフ体験出前講座」として、横芝光町社会文化課生涯学習班や横芝光町グランドゴルフ協会のスタッフの皆様の協力のもとで開催していただきました。前日までは台風の影響により荒天でしたが、当日は台風の名残の風が強かったものの予想以上に良く晴れ、少し動くと汗をかく陽気でした。はじめにグランドゴルフ協会の方よりルールなどの説明をしていただき、少し練習をした後にグループ分けしてスタッフも子どもたちも一緒にプレー開始！車椅子に座ったままでも打つことが出来るようにシャフトを短く切ったクラブもあり、少し援助があれば障害があっても参加できる、ユニバーサルスポーツです。15mの短いコースから最長50mのロングコースがあり、芝生の濃淡や地面の硬さなどでボールの転がり方(弾み方?)が変わり、オーバーしたりショートしたり、行ったり来たりと悪戦苦闘しながら、徐々に力加減や距離感などのコツをつかんでいきました。いわゆる「ホールインワン」をすると、スコアから-3打されるといったルールもあり、やり込むと熱中するのがわかったような気がしました。今回は休憩を入れながら、1ラウンド8ホールを2~3ラウンドしました。ただ歩くだけだと飽きてしまう方も、ゴルフをやりながらなら楽しみながらたくさん歩ける、良い軽スポーツです。また機会があったら多くの方に参加いただきたいと思います。



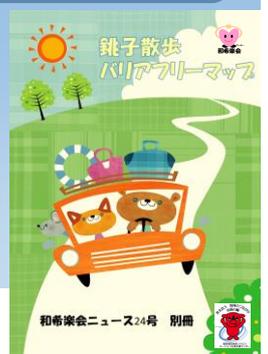
## 全体集会の内容をまとめたパンフレットと動画を配信中！

2021年10月に銚子市で開催した和希楽会全体集会の内容「車椅子でも行ける銚子の観光名所紹介」の動画を公開中です。また、内容をまとめたパンフレットを作成し、ニュース24号と一緒に配布中です。またホームページからも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こちらを活用し、お出かけしてみてください！

【動画視聴用QRコード】⇒  
(YouTube)



【銚子散歩バリアフリーマップ】⇒



和希楽会ニュース24号 別冊

# ～旭スポーツの森公園散歩 2022 秋～



令和4年10月29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。当日は気候・天候共に恵まれ、とても清々しい秋晴れのお天気でした。今回はロコミなどにより初めて参加された方も多く、参加者・スタッフを合わせ20名以上の開催となりました。まずはじめに、毎回恒例の体力測定を行いました。測定では、握力やバランス・歩行能力などを測定しました。握力は全身の筋肉量との相関関係があると言われ、握力により全身の筋肉量がおおむね予測できます。「握力が強い＝全身の筋肉量が保たれている」ということになります。今回握力が低下していた方は、「手の運動」だけではなく全身の筋力トレーニングをした方がよさそうですね！体力測定後はそれぞれのペースに合わせて、木々が色づく公園の遊歩道の中を散歩(歩行練習)しました。散歩を日課にされている方もいらっしゃいましたが、「普段はこんなに歩かない」という方が大半のようでした。みんなで色々なお話し・情報交換しながらだと、楽しく運動でき、他の方の歩き方や動きを見るだけでも体の使い方の勉強になるようです。



参加者には今回の体力測定などの記録が記載された『記録証』を配布させて頂きました。これまで何度か参加された方には、参考までに前回までの記録が記録証に記載されていますので、今後の健康の管理に役立てて頂ければと思います。また、次回ご参加の際には今回の記録を更新出来るように、少しでも運動習慣をつけて筋力強化や歩行練習に励んで下さい！次回のご参加をお待ちしております。また、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。



# 釣ったど〜！釣り部の活動報告！！

こんにちは、和希楽会釣り部です。今回は9・10月に実施した、飯岡漁港でのサビキ釣りと、長熊釣り堀センターで実施したヘラブナ釣りの釣果などの報告です！

9・10月の第3日曜日に、飯岡漁港でサビキ釣りを実施しました。参加者は3〜6名、釣果のほうは9月は残念ながら0匹でしたが、10月は2匹釣ることができました。今年一年を振り返ると釣れなかったのは4・7・9月の3回で、ここ数年の中では年間を通して良い成績を上げることができた一年でした。飯岡漁港でのサビキ釣りは来年も継続して活動に取り組む予定です。また、銚子港や隣接する川岸公園での釣りも検討していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

ヘラブナ釣りは旭市萬力にある「長熊釣り堀センター」で10月9日（日）の午前中に行いました。ヘラブナ釣りは、アタリは頻回にあります。しっかりと合わせる事が難しく、開始から40分程度は釣れずに経過しました。徐々にアタリに慣れくると、しっかりと合わせる事ができるようになり、一人で数多く釣りあげた方もいました。ヘラブナ釣りは見た目はゆったりしているように見えますが、釣るまでの一連の動作が思いのほか忙しく、常に「魚のアタリがないか？」浮きに注意をはらう集中力が必要です。しかし、その魚との駆け引きが楽しいと、参加されている方からも好評をいただいています。来年は4月と10月の2回ヘラブナ釣りを実施する予定ですので、皆様のご参加をお待ちしています。



# オンライン会議にて全体集会の内容決定！？

## ～和希楽会 オンライン交流会～

令和4年12月4日（日）に和希楽会マッチング活動『令和4年 オンライン忘年会』を開催しました。参加者の方の画面がうまく写らないというハプニングもあり、回数を重ねてきましたが、オンラインの難しさを感じたところでした！

今回参加してくれた方は、長く和希楽会に参加いただけている方で、普通の世間話のようなお話から、和希楽会の活動に参加している中で、感じている疑問や、活動に参加する際の難しさなど、いろいろお話を聞くことができました。

普段マッチング活動でお会いした時では、なかなか話すことがない話も、深くお話する場となりました。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えます。

オンラインであれば、障がいが重度の方、交通手段が無くてなかなか現地に集合して参加できない方、「実際に障がいをお持ちの方の生の意見をたくさん聞きたい」という方も参加いただける良い機会になると考えています。

今後はオンライン交流の教室も企画し、身近に体験してもらえるような機会の開催も計画しております。興味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。

次回開催も予定しております、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

**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



ホームページ⇒



という趣旨で活動しています。家の中にこもっているのではなく、どんどんと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）

# 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)

活動は毎月第3日曜日、今年から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となっています）

### 会場① 飯岡漁港周辺 帰りに道の駅でのショッピングをどうぞ！

**日時**：令和5年5月21日（日）、7月16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

**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 帰りにウォッセ21でのショッピングをどうぞ！

**日時**：令和5年6月18日（日）、9月17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 帰りに風土村でのショッピングをどうぞ！

**日時**：令和5年4月16日（日）、10月15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）

## 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5年4月22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5年5月13日(土)

14時～11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5年6月24日(土) 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)





写真：匝瑳市ホームページより

# 2023年度 和希楽会全体集会

## ●「障がい者目線で考える地域づくり」

障がい者数名の方にインタビューし、今感じている想いや、地域づくりについてお聞きします

## ●香取海匝地域の障がい者団体・サークルの紹介



令和5年6月11日(日) 10:00~11:40(受付9:40~)

会場：匝瑳市立のさか図書館（野栄総合支所）2F 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】

▼東日本大震災からはや十二年が経過しました。振り返ると当時の津波、原発、放射能の災害、それ以降では豪雨、洪水、竜巻、台風、地震などの自然災害やそれに伴う被害、最近では感染症の流行、戦争、物価の高騰などがあり、否応なくその時々に応じて意識の変化や柔軟な対応の変化が求められた期間だったような気がします。▼和希楽会は東日本大震災の前年の2010年1月に発足しました。おかげ様で今では医療・福祉関連の方々にも少し認知されるようになりました。いろいろな社会や意識の変化の中で和希楽会も試行錯誤、皆様にご迷惑をお掛けしながら、わずかながら地域づくりに協力できたかな？と感じています。▼今年の全体集会是障がい者の方にインタビューしながら今感じている想いや地域づくりについて生の声をお聞きしたいと考えています。みんなで見聞を出し合って、住みやすい地域になるような、不満の言い合いです。意識の変化で変わっていきけるようなアイデアが生まれたいと思います。