

特別付録付き!

26号

(2023 秋号/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

わ き ら く かい

和希楽会ニュース



和希楽会ゴルフサークル 白熱! グラウンドゴルフ体験会!

令和5年5月13日(土)に光文化の森公園芝生広場にてグラウンドゴルフの体験会を実施しました。

前日まで、誰からも参加申し込みがなく、不安いっぱい会場に向かったのですが、障害者5名、ご家族、スタッフ合わせて12名の参加でラウンドすることができました。

グラウンドゴルフは、普通のゴルフよりハードルが低く、車椅子の方でも気軽に参加できるのが良い所です。芝生の濃淡の具合で思った通りにボールが転がらないのも楽しみの一つです。一緒に参加された奥様も初めてのグラウンドゴルフ体験で、旦那様と交互にプレーして、とっても楽しんでいました。

スポーツは競技として楽しむだけでなく、遊びの一環として楽しむのも一つです。
手ぶらで参加できますので、興味のある方は一緒に是非体験してみませんか?



2023年度 和希楽会全体集会を開催しました！



令和5年6月11日(日)、のさか図書館ホールにて2023年度和希楽会全体集会を開催しました。今回は企画として「障がい者目線で考える地域づくり」と題して、身体に障がいのある和希楽会メンバー3名の方にご発言いただきました。「障害を負った経緯」や「和希楽会に参加することになったきっかけ」などのお話から、「地域にこんな資源があったらいいな」ということなどを順番に教えていただきました。

今回は近隣市から市議会議員の方にもご参加いただき、発言者の意見を受けて、特に障がい者や高齢者などのいわゆる「交通弱者」に対する各市の取り組みや現状・問題点について教えていただきました。交通の支援については「デマンドタクシーが利用できるようになってきていること」「交通支援については主に市内の通院等が主体で、余暇活動までは対象にならないこと」「市をまたいでの使用に制限があること」などを、急な質問にも関わらず具体的かつ詳細に教えていただきました。

また、会場からの「旅行などの活動をしたい」という意見から、コロナ前は毎年1泊旅行を開催していた匝瑳市身体障害者福祉会の熊切会長より「旅行を企画する際に必ず下見に行っている。健常者には分からない障がい者の視点で確認することが大切」と教えていただきました。





「香取海匝地域の障がい者団体・サークルの報告」では10カ所のブースを作成し、各活動毎に活動の紹介をしていただきました。当地域では体に障がいがあっても積極的に活動されている方が多く、その活動を広く周知していくことで、多くの方の励みや助けになるのではないかと思います。参加者の皆様は多くのブースを積極的に回って、ブースの担当者の説明を熱心に聞き入っていました。

開会前はやや小雨模様でしたが当地域の施設ごとの垣根を超えたりハビリスタッフを中心としたボランティアの協力によって、今回も無事に開催出来ました。和希楽会はこれからも障がいがあっても住みやすい地域づくりに貢献していきたいと思えます！



昨年の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！

昨年度、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、ニュースの付録として今回のニュースの中央部分に綴じ込みました。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)



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「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し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なり、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、また年に2回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「和希楽会ニュース」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）



意外な場所からの参加!?オンライン交流会報告!

令和5年6月24日(土曜日)に和希楽会マッチング活動『令和5年オンライン交流会』を開催しました。参加してくださった方は、スマートフォンを使って参加され、なんと公園から!オンライン交流会に参加してくれました!。どこからでも参加できるという、オンラインの自由さを改めて感じました。

今回参加してくれた方は、以前から、和希楽会の散歩や釣りなどの活動に参加されている方で、オンライン交流会は今回が初めての参加となりました。

ご自身の身体のことや、和希楽会を知って参加した経緯、和希楽会の楽しさや、仲間同士の内輪話など、色々お話をして頂きました。

お話の中で「まずは、やってみないと始まらない」「楽しさを感じれないし、伝えられない」等、色々な気持ちを聴くことが出来ました。活動の中で感じている課題や、やってみたい活動など、参加者ご本人から考えを聴くことができた機会ともなりました。

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、何でも話ができる場にしていきたいと思います。

今後はオンライン教室を企画し、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。



ローリングバレーボールのミニ大会を開催しました!

2004年に結成したローリングバレーボール「九十九ファミリー」は、皆様に支えられ、19年が経過しました。毎年6月に神奈川交流大会に参加し、神奈川、東京、兵庫など多くのチームと交流試合を行なっていたのですが、今もコロナの影響により中止が続いています。そんな中、参加者の皆さんから「大会を開催しよう!」という声をあげてくれました。家族のように温かく、みんなの居場所でありたいと少人数から結成したチームが、今回のミニ大会で大人から子供まで総勢30名弱の方が集まり、大家族になった気がして思わずウルツとしてしまいました。

結果は、ちびっ子チームの大勝利!ちゃっかりうちの2歳児も試合に出していないのに賞状をもらってきました。ゆる~く、和気あいあいとこれからもローリングバレーボールを楽しんでいきたいと思ひます。

練習の日程は、こちらからご確認ください。<https://99family.jimdofree.com/>



～旭スポーツの森公園散歩 2023 春～ 皆さん揃っていざこへ…



令和4年4月22日、和希楽会「旭スポーツの森公園散歩」を開催しました。

数日前までの季節外れの暑さから一転、当日は肌寒い陽気となりましたが、毎回参加されている常連のメンバーに加えて、初参加の方もご参加いただき、にぎやかに開催出来ました。初めに毎回恒例の「体力測定」を実施し、自分の現在の体の状況を確認しました。何となく感じている体の状況を、「数値化」「見える化」し、前回と比較しどうだったか？努力が結実しているか？を確認しました。その後、舗装された公園の遊歩道をみんなで一緒に散歩をスタート！しかし、散歩を開始すると間もなく、皆さんそろってコース途中のトイレにまず駆け込む（笑）！寒いと近くなりますよね～（笑）！

その後、身軽になった皆さんは、各々のペースで、途中で休憩や給水しながら歩行練習を頑張りました！終了時刻にはまだ余裕があったのですが、寒さの為か血圧もいつもよりもやや高めの方が多く、予定よりも少し早めに切り上げました^^;

一人で運動するのはなかなか大変ですが、お話ししながらの散歩ならば結構続けられ、口の運動も出来ます！運動のきっかけにもなりますので、初めての方もぜひ参加してみてください！次回は秋に開催予定です！



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(今年度はあと2回です)

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。

1. 銚子漁港周辺 帰りにウオッセ21でのショッピングをどうぞ！

日時：令和5年9月17日(日) 9時～12時(受付8時45分～)

集合場所：ウオッセ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)



2. 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10月28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11月4日（土）

13時～15時（受付12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）



オンライン忘年会

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12月2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 塙・渡邊）



いちご狩り🍓

甘～いいちごでビタミンをたっぷり補給し、感染症を予防しましょう！お子様連れや、車椅子でも大丈夫です。

日時：令和6年2月25日（日）10時～（受付9時45分～）

場所：川口いちご園（旭市鎌数8695）

定員：20名程度

参加費：1500円

持ち物：マスク、手拭き、タオル、水分、動きやすい服装

備考：車椅子での参加OK。車いす用トイレ完備。いちご狩り時間は30分間。

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）



旭市袋公園 お花見散歩

桜が咲いている(かもしれない)旭市袋公園の池の周りを散歩します！

日時：令和6年3月30日（土）※雨天中止 9時30分～11時（受付9時15分～）

場所：旭市袋公園（旭市江ヶ崎） ※第一駐車場（広い駐車場）に集合

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：マスク、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いたします

申込先：旭中央病院 理学療法士 塙・渡邊（TEL:0479-63-8111）



積極的に活動中！和希楽会釣り部活動報告！



飯岡にて



銚子にて



ヘラブナ釣り

今年度から飯岡みなと公園でのサビキ釣り以外に、長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りと、ウォッセ周辺の銚子漁港でのサビキ釣りを定期的実施しています。今年度は4月に長熊釣り堀センターでヘラブナ釣り、5・7月は飯岡みなと公園でのサビキ釣り、6月は銚子漁港でサビキ釣りを開催しました。

釣果は4月のヘラブナ釣りのみ参加者全員が釣り上げることが出来ましたが、海でのサビキ釣りは残念ながら0匹でした。今年度の活動も残すところあと2回で、9月に銚子漁港でサビキ釣り、10月に長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りとなっています。

参加者は釣りをする人だけでなく、みんなとお話をするためにいらっしゃっている方も多いため、釣りを体験しない見学のみの方の参加も大歓迎です。他者との交流の機会や、海を眺めたり周辺観光する外出の機会として活用してみたいか、がでしょうか？会場の近くにお住いの方は、是非ご参加ください。



【編集後記】

▼今年の匝瑳市での全体集會では、障がい者当事者の方から色々な想いを聞け、また参加して頂いた各市会議員の方からも、各市の取り組みを聞くと同時に、障がい者の想いも伝える事が出来た、非常に有意義な会になりました。関係者の皆様、ありがとうございました。▼今号では、昨年香取市で開催した全体集會の内容「香取の見どころ面白い物どころ」をまとめた冊子を付録として綴じ込みました。また、全体集會の動画も視聴できるようになっていますので、QRコードで読み込んで、ぜひ動画と資料を合わせて見ていただければと思います。▼コロナウイルス感染症も5類の扱いになり、暑さが落ち着いてきたこれからの季節は何をするにもいい時期です！スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、旅行の秋！少しずつ外出したり、運動してみませんか？和希楽会のマッチング活動でも秋々来春まで、色々な企画を準備しましたので、今まで参加した事のない企画へのチャレンジや、新規の方にもどんどんお声をかけて頂き、みんなで楽しくいやっていきましょう！初参加の方、大歓迎です。