

# わかきらくかい 和希楽会ニュース

## 31号

(2026 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



## 工夫しながら、活動中!

### 和希楽会釣り部活動報告 (新規会員募集中!)

【九月】 ウォッセー前の銚子漁港で釣りを行いました。7月に続いて晴天でかなり暑い日でした。漁港内は堤防の足元くらいまで魚が行き来する様子が見えている状態でした。参加者各々に釣りたい方法の仕掛けを開始しました。見える範囲にたくさん魚は回ってきますが、その簡単には釣れません。投げ釣りへの反応はいまいちでしたが、コマセ餌を足元にまいて魚を誘うサビキ釣りでサバとイワシを釣り上げることができました! 釣れた方法をみんなで実践すると魚からの反応があり、20センチ前後あるサイズの魚とのやり取りを楽しむことが出来ました。

【十月】 長熊釣りの堀センターでのヘラブナ釣りを行いました。当日は参加者とスタッフ合わせて3名での実釣となりました。天気は上着が一枚必要なほどに気温も低くなっており、午前中の早い時間帯はヘラブナからの反応がほとんどない状態でしたが、十時〜十一時頃からは太陽の陽気も出て、徐々に気温も上昇し、ヘラブナからの反応が増えていきました。周囲の釣り人はちらほらと釣れている方も見られ、釣れている人の仕掛けの長さをよく観察すると、少し深めの仕掛け設定である事に気がつきました。仕掛けの深さを修正すると浮きへの反応もよくなり、見事にヘラブナを釣り上げる事ができました! 結局、釣り始めは苦労しましたが、最終的にはヘラブナを複数匹釣り上げることができました。今回の釣行では一般の釣り人の方からも釣れた事に対して『釣れてよかったですね』などのねぎらいの声掛けや、仕掛けの設定や地形の深さなどのアドバイスをくれる場面もありました。少しずつ周りの方との交流も増え、障害のあるなしに関わらず交流が図れるようになっていくと良いと思いました!

# 熱戦！和希楽会グランドゴルフ

2025年11月1日に和希楽会マッチング活動「グランドゴルフ」を行いました。

今回は初めての参加者もいて、総勢23名の参加者・スタッフで和やかな雰囲気の中ラウンドを楽しみました。初めての方々は歩くのも打つのもスムーズで、経験者と変わらないくらいのプレーぶりでした。気づくとみんなが1周する間に2周するくらいプレーを楽しんでいました。

今回の結果は、全員が肩を並べるくらい良いスコア！！皆さんとっても上達ぶりにとても驚かされました。参加者同士声を掛け合い、笑い合いとっても充実した時間となりました。

今後も初心者から経験者まで、どなたでも気軽に楽しめる練習会を開催していく予定です。手ぶらでの参加も可能ですので是非次回の参加をお待ちしております。





## いちご狩り報告～上着脱いで、ベルトも緩める？～

2026年2月22日、和希楽会マッチング活動「いちご狩り」を開催。旭市の川口いちご園に行ってきました。当日は、ちょっと早めの春日和のなか開催となりました。ハウスの中では、動くと汗ばむくらいの暖かさで、時間いっぱいまでいちご狩りを楽しむことができました。

今年も大粒のイチゴが多く、1口では入りきらない大きさのサイズばかりで、皆さん大きく口を開けて食べていました。「お昼は、十分だね」と、お腹いっぱいになるまで夢中で食べ歩きが出来ました。

解散してからも、「せっかくだから、お土産も買ってきます」と、お土産を買っていく方もおり、いくら食べてもまだほしくなりますね！

川口いちご園さんでは、園内の通路も確保されており、車椅子での利用もしやすくなっています。是非、いちご狩りへの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



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回の全体集会和、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）

# メキメキ上達中！ ～ポッチャ～

令和7年11月15日、香取市の「山田B&G 海洋センター体育館」にて和希楽会マッチング活動「ポッチャ」を開催しました。今回は普段から香取市で活動している「レインボーDreamス」のメンバーが中心に集まって開催しました。ルールや試合運びは良く理解しているメンバーですが、今回はいつもの練習とは異なり正式なコートを作成してのゲームとなり、より白熱した戦いになりました！4チームに別れて総当たりで試合を行いました。普段の練習の成果か？こっそり自宅で練習をしていたか？明らかに前回の時と比べるとレベルが上がっており、「狙ったところへ！」「的玉にピタピタに付けたナイスショット！」が数多くみられました！齋藤キャプテンは「誰でも気軽に楽しめるスポーツ。やりたいけどなかなか出来る場所がない方、初めてでやり方がわからない方など、ぜひ多くの方に参加していただき、楽しさを共有したい」とのこと。次回は匝瑳市で開催予定です！見学だけでも構いません、ぜひお越しください！



## 旭スポーツの森公園散歩は雨天により中止に

令和7年10月25日、和希楽会マッチング活動「旭スポーツの森公園散歩」の予定でしたが、悪天候のため中止となりました。昨年は春も中止でしたので、1年以上間が空いてしまいましたが、次回は4月11日(土)に開催予定ですのでぜひご参加ください！（詳細は「マッチング活動のお知らせ」をご参照ください）

# 春からの運動に向けて！まずはウォーキングから始めませんか？

ウォーキングは心肺機能向上、生活習慣病予防、肥満解消、骨粗しょう症、メンタルヘルス改善など、心身にの健康に多くの効果がある手軽な有酸素運動です。食後の軽いウォーキングは血糖値の急上昇（スパイク）を防ぎ、血管の健康維持にも繋がります。無理なく続けられるよう、まずは20分程度のウォーキングから始め、徐々に歩数や強度（距離・スピード・傾斜）を増やしていくのがおすすめです。



## 身体的な効果

生活習慣病予防：肥満解消、高血圧・糖尿病・脂質異常症の改善

心肺機能向上：心臓が強化され、血流が促進される

骨の強化：歩行時に骨に適度な刺激が加わり、骨粗しょう症を予防

便秘の解消：腸の働きが活発になる



## 精神的な効果

ストレス軽減・気分の改善：幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促し、心の安定につながる

睡眠の質の向上：自律神経が整い、寝つきが良くなる（特に朝のウォーキング）

脳の活性化：認知症のリスク低減



## 障がいがある方のウォーキングの注意点

- 医師やリハスタッフの指導を受ける 自分に適した歩行方法、距離、必要なサポートについて確認する
- 環境を整える 舗装されており障害物の少ない場所を選ぶ 屋外では休憩できる場所を確認しておく
- 無理をしない 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行う。体調がすぐれない時や痛みがある場合は中止する
- 歩行介助 介助者は障害がある方の体の状態（転倒リスク）を把握し、支えられる場所（片麻痺がある場合は麻痺側）に寄り添う
- 靴・用具 靴は歩きやすく安定感のある運動靴を履く。杖先のゴムの摩耗・割れ等がないかチェックする
- 服装 気候に合わせて（暑くなったらすぐに脱げる羽織りものなど）、伸縮する動きやすい服装が良い（厚着すぎると動きにくい）
- こまめに水分補給する 暑い時期は特に、また、汗をかかなくても運動前後・運動中には必ず水分を摂る



# 和希楽会マツチング活動のお知らせ

**参加される場合は準備などの都合上、事前の申し込みをお願い致します！**

- 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。
- 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**：各活動開催日の10日前 夕方5時まで

## 旭市袋公園 お花見散歩 ※前回ニュース掲載分

**桜が咲いている(予定)旭市袋公園の池の周りを散歩します！**

**日時**：令和8年3月29日(日) ※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**：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)



## 和希楽会釣り部(年間計画)

**4月から10月の毎月第3日曜日、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・見学も大歓迎！道具は貸し出します。(※8月は熱中症対策により活動休止)**

### ・会場① 長熊釣り堀センター

**日時**：令和8年4月19日(日)、10月18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)

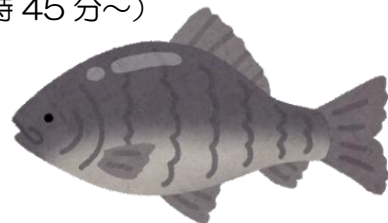
**参加費**：道具代込み3000円、道具(さお、しかけ)をお持ちの方1500円(場所・餌代)

### ・会場② 飯岡漁港周辺

**日時**：令和8年5月17日(日)、7月19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付近

**参加費**：無料(餌を購入する場合は実費3～500円程度)



### ・会場③ 銚子漁港周辺

**日時**：令和8年6月21日(日)、9月20日(日) 9時～12時(受付8時45分～)

**集合場所**：ウォッセ21 駐車場

**参加費**：無料(餌を購入する場合は実費3～500円程度)

### 釣り部共通事項

**持ち物**：タオル、水分、帽子、汚れても良い座布団、体温調節用の上着、サングラス、汚れてもいいタオル、簡易の椅子等

**備考**：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

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8年4月11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

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8年4月25日(土) 14時～16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)



## ボッチャ

毎回上達してきているボッチャ！今回は匝瑳市で開催！初めての方もぜひ一緒に楽しみましょう！

日時：令和8年5月16日(土) 13時30分～15時

場所：匝瑳市生涯学習センター多目的ホール

定員：12名程度

参加費：300円

持ち物：上履き(ホール内土足禁止)、水分、タオル、動きやすい服装

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)



## 過去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！

以前に開催した和希楽会全体集会の内容を、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、ホームページから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活用し、お出かけしてみてください！

【動画視聴用QRコード】⇒



# 2026年度 和希楽会全体集会

## 第1部:テーマは「おでかけ」

外出の際に困ったこと、工夫していること、外出時のサービスの利用など、「おでかけ」にまつわる話題を共有したり、質問をして理解を深め、「行きたいところ」に行けるよう、きっかけを作しましょう!



## 第2部:香取海匝地域の障がい者団体・サークルの紹介

会場:銚子市民センター 参加費:無料

令和8年

6/7 (日)

10:00~11:40(受付 9:40~)

対象者:当会の活動に興味のある方はどなたでもご自由にご参加ください

※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

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】

▼今年にはミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピックから始まり、野球WBC(ワールドベイスボールクラシック)、そして6月にはアメリカ・カナダ・メキシコでのサッカーワールドカップも開催され、世界的なスポーツイベントの多い年ですね!。世界的な情勢は右傾化し、不穏な空気感になりつつありますが、芸術・文化・スポーツは国境を超え、人々の心を豊かに、かつ平和をもたらしめるものだと思います。ひたむきに頑張っている選手たちを応援し、そこへ至るまで努力に敬意を表し、そして感動を分かち合いたいですね!▼今回の和希楽会ニュースでは、上半期のマッチング活動や、6月の全体集会のお知らせや「ウォーキング」についての記事も掲載させて頂きました!まず、ウォーキングで運動習慣・外出習慣をつけ、全体集会では「お出かけ」について情報交換・アイデアを共有し、多くのマッチング活動へ積極的に参加していただければと思います!世界的なイベントに負けないくらいの感動をみんなで分かち合いましょ!そんな皆さんの背中に敬意を表します!