

# わ き ら く か い 和希楽会ニュース

## 5号

発行：香取・海匝地域リハビリ  
テーション広域支援センター  
地域ネットワーク支援班



## 「飯高檀林散歩」しました！

平成二十四年九月九日（日）、残暑厳しい中、「飯高檀林散歩」が開催された。当日はスタッフを含め20名が参加し、匝瑳市にある飯高檀林を散歩した。講師は昨年引き続き、藤崎宏道氏（和希楽会会員・匝瑳市職員）に行っていた。藤崎氏の分かりやすく、ユーモアのある説明を聞き、飯高檀林の歴史を楽しく分かりやすく学ぶことが出来た。

飯高檀林は正式には飯高寺（ほんこうじ）と呼び、日蓮宗の最高学問所（日本最古の大学）として使用され、数多くの学僧が学んでいた。中世はその土地を城として使用していたことから、その名残の壕（ほり）があり、その歴史の深さを確認することができた。メインの建物である講堂は、徳川家康の側室・お万の方が家康の三十三回忌に寄進したものである。平成十四年には「平成の大改修」を終え、その改修箇所や、改修額などを教えていただき、建造当時の日本の建築技術の高さを再確認することができた。

車椅子を用意されて参加された方の中には、車椅子を使用せずに、終始敷地内を杖歩行で移動された方もいらつしやった。

集合時はさわやかであったものの、徐々に暑くなり、季節柄、時々ヤブ蚊の洗礼を受けることもあったが、大きな杉並木からは大自然のパワーを感じ、参加者一同、英気を養う事が出来た。参加者の中には家族以外にも、リハスタッフと一緒に参加する方や、ケアマネジャーの方の参加もあり、休憩時間や移動の際には、楽しく各参加者間の交流も図れ、情報交換がなされ、成功裏に終了した。

次回の「飯高檀林散歩」は、平成二十五年四月二十一日（日）に開催予定。奮ってご参加下さい。（案内の詳細は次ページ）

# ~~~~ 飯高檀林散歩フォトギャラリー ~~~~



## 次回、飯高檀林散歩日程のお知らせ

次回の飯高檀林散歩は下記の日程で開催いたします。さわやかな春に、歴史ある建造物の数々と杉並木を見学・散歩しましょう！ 講堂の裏の牡丹園には牡丹の花も咲いているかも？ ぜひご参加ください！

※ 準備の都合上、参加される方は、4月12日（金）までに下記申し込み先へご連絡ください。

内 容 : 日本最古の大学・飯高檀林の歴史を学びながら、体力・歩行能力の向上、参加者間の交流を図る

日 時 : 平成 25 年 4 月 21 日（日）午前 9 時～11 時 30 分 ※雨天中止

（中止の場合のみ、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）

集合場所 : 飯高寺南側駐車場

準 備 : 水分、動きやすい服装、タオル、虫除けなど

会 費 : 500 円（保険代込み）

講 師 : 藤崎宏道 氏

対象者 : 身体に障がいがあるが、杖などで歩行が可能な方。

または、車椅子使用の方で、家族などの付き添いが可能な方。

募集人数 : 20 名程度

注意点 : 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 1～1.5km 程度あります。

申込先 : 0479-72-1131（代） 九十九里ホーム病院 リハビリテーション科 木内

申込〆切 : 平成 25 年 4 月 12 日 午後 5 時

★当日運営の補助をしていただける、ボランティア（参加者の歩行介助、椅子などの物品の準備など）も募集します。上記申込先までご連絡ください。



## ところで、和希楽会とは？

「香取・海匝地域リハビリテーション広域支援センター（千葉県内、各二次医療圏域に1カ所ずつ指定されています）」の中の分科会、「地域ネットワーク支援班」で行っている、地域に生活している、障がいのある方のネットワークを支援していく会です。

### 会の趣旨

- ① 障がいのある方同士の横のつながり・ネットワークを構築する
- ② 障がいのある方が活躍している、サークルの活動を支援する
- ③ 活動を地域市民に周知し、障がいへの理解を深める
- ④ 障がいのある方のひきこもり防止
- ⑤ ①～④により、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

### 当地域の現状

当香取・海匝地域は公共の交通網が十分ではなく、自家用車がないと移動に不便を生じ、医療資源が乏しく、特に病院から自宅などに退院後（地域生活期）のリハビリテーションが少ない地域性です。病院でのリハビリテーションに固執するなど、限られた医療資源に過度に頼ることなく、参加者自らが「やりたいこと」を主体的になって活動することが一番のリハビリテーションであり、そのような活動を支援・紹介していきたいと考えています。

### 障がいを持つと

軽度であっても障がいがあると「うまく歩けない」「周囲の目が気になる」「気分が乗らない」「交通手段がない」等の理由で外出することを負担に感じたり、以前に比べ活動範囲が狭くなりがちです。そのようになると目標が喪失し、どんどん活動量が減少し、心理的にも閉じこもりになりやすく、身体的な低下を招きやすい状況になります。目標を持って、積極的に外に出る機会を持ち、同じ境遇の方などと交流を図る事で心身機能に良い働きをもたらします。周囲を見渡すと同じ境遇の方は比較的多く存在しているにもかかわらず、接点が少なく、あまり話をする機会がないのが現状です。障がいがあっても積極的に活動していたり、社会復帰している方も多いのですがこのような情報もなかなか無条件に得られるわけではありません。またこれまでの目標を喪失し、何をやっていいのか？と新たな目標設定が困難になってしまう事も少なくありません。

### 地域リハビリテーション

リハビリテーションは単に「動かなくなった身体を訓練により動かせるようにする」という事だけではなく、障がいを持った方が社会生活に適應できるようになっていくことが大きな目標となります。「身体が動かないと〇〇出来ない」のではなく、「動きにくい身体の中でも、出来る活動を増やしていく」ことや、障がいを持つ前と同じように、「（家族や地域など）他の人のためになる活動をしていく」ことが生活の生きがいや自己の自信につながり、とても重要な目標となるのです。障がいのある方がどんどん外に出て積極的に活動をしていくことで、地域市民の障がいへの正しい理解が深まり、地域そのものが変化し、障がいの有無に関わらず住みやすい地域・環境に変化していく事が「地域リハビリテーション」の考え方です。

### 和希楽会のおもな活動

- ・年1回の全体集会（交流会、地域における障がい者団体やサークル活動の紹介・案内、ステージ上での音楽・ダンスイベントなど）
  - ・和希楽会ニュースの発行（本誌。会の活動内容の紹介、活動の募集など、各種情報の提供）
  - ・マッチング活動（飯高檀林散歩、公園散歩、など）、アンケートから行ってみたい活動を皆で集まって行う活動。  
※現在ゴルフサークルがマッチング活動から独立し、サークルとして活動しています。
  - ・トイレマップの作成等（当地域の障がい者用トイレある場所の地図の作成、現在より詳細な「お出かけマップ」を作成中）。
- ※**お詫び**：地域ネットワーク支援班にて作成・配布していた「トイレマップ」についてですが、内容に不備（障害者用のトイレがない施設・店舗が掲載されている）が見つかりましたので現在新規の発行を中止しています。ご迷惑をおかけしました。

## 募集！

和希楽会では、会の趣旨に賛同して頂いた方で、

- ①活動に参加してみたい障がいのある方（新規にニュースの送付を希望される方もOK）
- ②活動をサポートしていただけるボランティアの方（マッチング活動などのサポートや、全体集会でのお手伝いなど）
- ③活動をサポートしていただける企業（活動場所・アイデアの提供、活動資金の援助など）
- ④当会の活動において有効と思われる各種情報の提供やご意見を募集しています。詳細やお問い合わせは下記連絡先まで。

Tel:0479-72-1131（九十九里ホーム病院：リハビリテーション科 作業療法士 木内） Mail: [reha99home@ybb.ne.jp](mailto:reha99home@ybb.ne.jp)

# 平成 25 年度 和希楽会全体集会のお知らせ

**今年度は香取地区にて開催！** ネットワーク「和」と明るい「希」望により、人生を今まで以上に「楽」しく！

今回の会場は香取市（旧小見川）に平成 25 年 4 月にオープンしたばかりの「小見川市民センターいぶぎ館」です。午前中に佐原であやめを見て、午後から和希楽会に参加というのも良いのではないのでしょうか？多くの方の参加・交流により地域のネットワークを密にし、和を広げながら、みんなで楽しい地域にしていきたいと思います！是非ご参加ください。



## 『平成 25 年度 和希楽会全体集会』

**日 時**：平成 25 年 6 月 16 日（日） 13：00～16：00（音楽イベントは 14 時～）

**会 場**：小見川市民センターいぶぎ館（香取市羽根川 38：会場 TEL 0478-82-1123）

**交 通**：（徒歩）小見川駅より約 10 分

**対象者**：身体に障がいのある方やそのご家族、当会の趣旨に賛同し興味のある方、  
仕事で障がいのある方に関わる方（ケアマネージャー、ヘルパー、その他医療・介護職など）

**参加費**：無料

**内 容**：①香取・海匠地域の障がい者団体・サークル活動紹介  
②活躍している障がい者の講演、車椅子ダンス

**お問い合わせ**：0479-72-1131

九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史



▽日に日に暖かくなり、雪が多く、寒かった今年の冬も終わりを告げようとしています。和希楽会の皆様も、土の中で冬を過ごした虫たちと同様、そろそろ色々な活動をしたくて仕方がない時期になってきたのではないのでしょうか？▽そんな皆様へ、今年の第 1 弾企画として、昨年まで初秋に開催していた『飯高檀林散歩』を 4 月 21 日（日）に開催します。運が良ければ素敵な牡丹が見られるかも知れません。応募期間が比較的短いので早めの申し込みをよろしく願います。▽和希楽会全体集会については、6 月 16 日（日）に香取市（旧小見川町）の新しい施設、「いぶぎ館」で開催します。今回も参加された方に楽しんでいただける内容を企画し、お待ちしております（運営側としてもとても楽しみです）。定期的にはや雨が気になるころですが、皆様の日ごろの心掛けから、きつとよい天気になると信じています。また、もし雨が降っていたとしても、それもまた素敵な演出になるのでは、とポジティブに考えています。▽では、今年もどどん活動し、充実した 1 年にしていきましょう！

編集後記