

わ き ら く かい  
**和希楽会ニュース**

**12号**

(2016年 秋号)

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



**歴史に感銘！飯高檀林散歩**

平成二八年五月一四日(土)和希楽会のマッチング活動として、匝瑳市にある「飯高檀林(飯高寺：はんこうじ)」を散歩しました。飯高檀林は日蓮宗の主要な檀林(僧侶の学問所)で「日本最古の大学」と伝えられています。講堂・鐘楼・鼓楼・総門が国指定重要文化財、境内全体が千葉県指定の史跡となっています。最近ではNHKの朝の連続テレビ小説、「とと姉ちゃん」のロケ地として脚光を浴び、散歩の当日も集合場所の駐車場には、大型バスで一般の観光客の方が押し寄せていました。当日は天候に恵まれて、とても良いお天気でしたが、五月の風がさわやかで、日陰では肌寒い程でした。参加者はまず北側にある駐車場に移動し、そこから坂道をのぼり、本堂(講堂)に到着！水分補給をし、和希楽会メンバーで飯高檀林のボランティアガイドとして活躍されている、藤崎宏道さんより敷地内の建物や歴史について説明を受けました。「ここは今でいうところのお坊さんの大学に相当します。南側が正面ですので、皆さんの入ってきた北口は裏側です。皆さんは『裏口入学』したわけです(笑)」など、少し難しい歴史にユーモアを織り交ぜながらの説明で、終始楽しく見学することが出来ました。途中、杉の巨木の根が参道に盛り上がり歩いて歩きにくい場所や、段差、細い坂道もありましたが、少しふらつきながらも「これこそが外出の醍醐味！」と休憩をしながらバツクに集合写真を撮るパチリ！「歩き疲れた〜」という感じは微塵も感じさせない、いい表情ですよね(笑)。

バリアフリーな場所ではありませんが、自然からのマイナスイオンのシャワーを浴びながら、郷土の勉強と運動が一緒にでき、気持ちのいい時間を過ごすことができました。

# 平成 28 年度和希楽会全体集会を開催！



平成 28 年 6 月 12 日（日）、銚子市市民センターホールにて「平成 28 年度和希楽会全体集会」を開催しました。和希楽会全体集会は参加者間の交流や情報交換を目的に、香取海匝地域の障がい者団体・サークルや障がい者・家族、関係スタッフなどが一堂に集まる年に一度の集会です。今年の参加団体は、ローリングバレーの「九十九ファミリー」、車いすダンスサークル「クアルト」、「香取市身体障害者福祉会」、「障がい者ゴルフサークル」、「障がい者釣りサークル」、「料理教室」、「占いコーナー」、「飯高檀林散歩・公園散歩報告」、「ポッチャサークル」、「NPO 法人 高齢者・障がい者の旅をサポートする会（東京ユニバーサルツーリズムセンター）」がブースを出していただきました。まず、各ブースから活動内容の説明や活動の報告をしていただいた後、参加者は自由に各ブースを回り、より詳細な説明を聞いたり、質問するなどして活動内容の理解を深めました。

その後、「NPO 法人 高齢者・障がい者の旅をサポートする会」の理事で、車いす使用者の滝口仲秋先生に「私には行きたいところが、まだあります」とのタイトルでご講演いただきました。滝口先生は学校の教師であった 30 代半ばで、10 万人に 1～2 人の難病「脊髄腫瘍」に侵されました（詳細は滝口先生のホームページ「まだ手があるさ」ご参照ください）。度重なる再発、その後の手術も実らず、車いす生活を余儀なくされました。その後、しばらく自宅に閉じこもりになりましたが、応接間→庭→町内→近隣市町村→県内→国内→国外と徐々に行動範囲を広げるようになり、現在は車いすで世界各国へ独りで旅に出かけていらっしやり、世界各地の文化や食事などや、そこから考えた事、今思う事などを資料とスライドの写真、動画を用いて分かりやすくお話しくださいました。車椅子で頻繁に外出しているうちに、よく訪れるお店にスロープが設置されるなど、自然と車椅子でも使用しやすいような環境に変化していった様子が動画で映し出されていました。また、現実的な目標の設定の仕方については、みんなで「背伸び」と「バンザイ」をし、「背伸びをすれば手が届く範囲の目標を設定する」と身体を使って教えて下さいました。聴衆の皆さんも、先生のエネルギッシュな話題に聞き入り、「時間が足りない」と感じるほどでした。講演後、先生の言葉に勇気づけられ意欲的になった参加者の方々より、「和希楽会に旅行の企画はないの？」「ぜひ企画してくれない？」と依頼されるほどでした！（旅行はありませんが、外出の企画はたくさん用意できましたのでご活用ください！和希楽会は皆さんの背中をそっと押したいと思っています（笑））。講演者の滝口先生、本当にありがとうございました！来年度は「香取地域」で開催の予定です！

【講演の配布資料より】

## 旅

- ・ 未知の世界と出会えば出会うほど、もっと知らない世界があることを知らされる。だから旅をすればするほど旅の想いは募っていく、旅とはそういうものだ。

（鎌田 實 空気は読まない）

- ・ 旅は変化そのものである。変化があれば発見がある。なれない環境で失敗することもあるが、人生とはこういう事だったのかと教えてくれるものが旅である。

（曾野綾子 人生の旅路）



講演者の滝口仲秋先生

# 和希楽会マツチング活動のお知らせ①

## ① まだやるぞ！飯岡漁港から、サビキ釣り！

アジ！サバ！コノシロ！タイ？晩御飯のおかずをゲットし、ちょっと豪華な夕食を！

日時：5月～11月の毎週第3土曜日 第6回：10月15日、第7回：11月19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

参加費：500円（餌代・保険代）

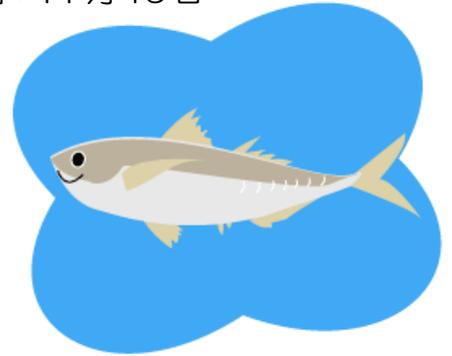
持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、体温調節用の上着など

※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 並木雅利・林憲明（TEL:0479-72-1131）



## ② 障がい者ゴルフ体験会 ～今年は、ショートコースをまわります！～

コースは各個人の体力に合わせてまわります。もちろん、男女問わず参加OKです！

日時：平成28年10月22日（土）14時～16時（受付13時45分～）

場所：東洋ゴルフ（旭市）

持ち物：水分、タオル、ゴルフクラブ（持っている方）、動きやすい服装

定員：15名程度

参加費：1500円（保険代、プレー費、練習場ボール代含む）

内容：練習場での打ち放し、ショートコース（数ホール）

備考：会場は場所により、坂道や凹凸などの不整地があります

雨天の場合は練習場での打ち放しのみを行います。

申し込み締め切り：平成28年10月14日（月）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



## ③ 前回爆釣！！ヘラフナ釣り体験会

日本釣振興会千葉県支部の皆様ご協力のもと、釣り堀にてヘラフナ釣りを行います！釣り中は休む暇なし！

日時：平成28年11月5日（土）9時30分～12時（受付9時00分～）

※雨天の場合は中止

場所：長熊釣り堀センター（旭市萬力 3566-1 TEL:0479-68-4602）

定員：15名程度

参加費：道具（さお、しかけ）をお持ちの方1500円（場所代・餌代・保険代）

道具が必要な方2500円

持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、汚れても良い座布団、体温調節用の上着

申し込み締め切り：平成28年10月28日（金）午後5時

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）



# 和希楽会マツチング活動のお知らせ②

## ④食欲の秋！大人気企画の料理教室！～そば打ちに挑戦！！～

昨年うどんからレベルアップし、今回はそば打ちへ！老舗の名店の味に近づけるか？

日時：平成28年11月13日（日）10時～14時（受付9時45分～）

場所：八日市場公民館 2F 料理実習室（匝瑳市八日市場イ2402）

持ち物：エプロン、ふきん、バンダナ等

定員：30名程度（申し込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます）

参加費：1000円（保険代、材料費、会場使用料）

内容：そば打ち、その他の調理

申し込み締め切り：平成28年11月4日（水）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



## ⑤スポーツの秋！みんなで歩こう！旭スポーツの森公園散歩！

体力の向上や、健康意識の向上の為、みんなで公園を散歩しましょう！簡単な体力測定をし、記録証をお渡しします。

日時：平成28年11月26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

定員：20名程度

準備：水分、タオル、動きやすい服装

会費：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：平成28年11月18日（金）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）



## ⑥今年もやります！大好評のいちご狩り体験♡

寒さに負けず、甘酸っぱいいちご狩りに挑戦！あなたはいくつ食べられますか？

日時：平成29年2月18日（土）14時30分～16時（受付14時～）

場所：川口いちご園

持ち物：タオル、水分など

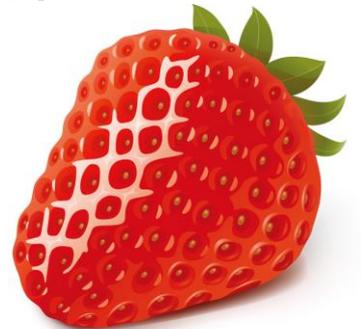
定員：20名程度

参加費：1500円（いちご狩り費用、保険代）

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。

申し込み締め切り：平成29年2月8日（水）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



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。

# 和希楽会マッキング活動：料理教室！

平成 28 年 5 月 29 日に八日市場公民館にて料理教室を開催しました。今回の料理は、壁ドン！ではなく、かつ丼！豚のこま肉を何層にも重ねて作ったミルフィーユかつ丼です。外はサクサク、中はやわらかいかつ丼に参加者の方々の感動と笑顔が絶えませんでした。その他にも、中華クラゲのサラダ、なめこの味噌汁、コーヒーゼリーと今回も盛りだくさんのメニューに心もお腹も満腹な一日となりました！



## 参加者からの感想

### ●野々宮さん

第1回から欠かさず参加しています。回を重ねるごとに少しずつ上達している気がします。今回も油を使用するという事で、はじめは不安だったのですが、少量の油で焼きあげることができたので、心配なく作る事ができました。できあがったミルフィーユかつ丼は、大好きなワインと一緒に食べたいくらいとても美味しく出来ました。また次回も参加したいと思います。

### ●小林さん

今まで油を使うのが危ないと思っていたので、かつ丼などは作ったことはありませんでした。また、1人暮らしなので、自分一人ではかつ丼を作ろうという気にはなりませんでしたが、みんな一緒に作るとなれば安心だし、より美味しく感じました。今度は、おつまみになるような料理にでも挑戦してみたいと思います。



先日、あるスタッフと話していた時、「〇〇さん料理教室に参加してからなんだか元気になってきましたよね？」というお話をいただいた。そして、その後続いたのが「料理教室でどんなものを作ったの？」と聞いたら『レタスちぎってきた！楽しかった～！』と言った！そうです。レタスちぎるだけで元気になれる訳ではありませんが、何か特別な事ができなくても参加して、少しでも自分が出来そうなことをやってみると嬉しくなるものです。そして、行けば何とかなるのが料理教室の面白い所です。ぜひ、初めての方々のご参加をスタッフ一同お待ちしております。



# 和希楽会マッチング活動：飯岡漁港でのサビキ釣り！

和希楽会釣り担当の並木です。昨年はヘラブナ釣りを釣り堀で実施し、参加者みなさんがヘラブナを何匹も釣りあげることができ、釣りの楽しみを実感していただきました！今年は、「食べられる魚を釣りたい！」という声があり、5月から11月までの第3土曜日にサビキ釣りを実施しております。

『サビキ釣り』と聞いてもなかなかピンと来ないかもしれませんが、いわゆる「投げる釣り」ではなく、港などの堤防から糸を垂らして釣る方法です。仕掛けに網やカゴがついており、その中に餌（オキアミ）を入れ、揺らしながら餌を撒いて魚を呼び寄せます。遠くへ投げたりしないので、片手でも車椅子でも楽しむことができます。大きな魚は釣れませんが、この時期であればアジやサバなどが狙えます。

前回（8月）の釣果としては、なんと40cmサイズが何匹か釣れています！ただ、食べられない「ボラ」でした…↓。スタッフを含めて毎回5~6名と今のところまだ参加者が少なめですが、楽しくわいわいと釣りを楽しんでいます。釣りを経験したことがない方でも、今なら竿も仕掛けもこちらで用意してありますので、手ぶらで参加可能です。また、釣りに詳しいスタッフがついていますので、初心者でも楽しめると思います。アジの時期はこの時期しかないのので、この機会に、ぜひ食卓の足しに釣りに参加してみたいかですか？皆様の参加をお待ちしております！



## 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。簡単に言い換えれば、「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行きましょう！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よ、きっと!）」という会です。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（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。

## 【編集後記】

▼今夏はリオオリンピック・パラリンピックの日本選手の活躍に感動した方も多いのではないのでしょうか？（現地に応援に行った方もいらっしゃるでしょうか？）（出場された方も…）特に今回はテレビの報道や特集など、今まで以上にパラリンピックへの注目度が高まっていたように感じます。栄光の陰に、「努力」はもちろんのこと、言葉では語りつくせない、いろいろな、イロイロな、色々な事があったのではないかと、と考えると目頭が熱くなります。長い人生の中には人には言えないような苦勞や苦難がいくつもあるものです。それ乗り越えようと、人間として一回り成長し、人としての味わい・深みが出るんだなあとしみじみ感じさせられます。▼さて、今回のニュースでも数多くのマッチングのお知らせを掲載することができました。「何事も経験」ですので、多数の方のご参加をお待ちしております。そのほかにも、今回はお知らせできませんでしたが、楽しい企画を考えている方もいらっしやるようです。詳しくは次号、「ニュース13号」にお知らせできると思いますので、乞うご期待ください！▼和希楽会もいろいろな経験を重ねた皆様方と、イロイロなご意見やメッセージをいただきながら、色々な挑戦をしていきたいと考えております。みんなで楽しみながら、いつの間にかうっすらと「みち」ができていたなら、なんか嬉しいな、カッコイイな、なんて思います。みんなで作りましょう！「未知」の「道」を！