

わ き ら く か い

和希楽会ニュース

28号

(2024 秋号 / 年 2 回発行)
 発行：香取海浜地域リハビリテ-
 ション広域支援センター
 地域ネットワーク支援班



終了時には今回の歩行距離や体力測定の結果を記載した「記録証」をお渡しし、半年前の記録との比較をしていただききました。この「旭スポーツの森公園散歩」は年二回の開催を予定しており、次回は十一月九日の予定です。(マツチング活動のお知らせ)をご参照ください。新規の方のご参加も大歓迎ですので、興味のある方はご連絡ください！



雨の後だったので、普段は賑やかな広い公園も、今回は運動・散歩をしている人は少なく貸し切り状態でした。やや湿度はあったものの、運動にはちょうど良い気候で、全体での体力測定の後、各自それぞれ自分のペースで散歩をしました。普段から公園などで散歩を日課にしている方もいらっしやいます。が、情報交換・近況報告などみんなでお話をしながら歩くのも楽しいものです。

令和六年四月二七日(土)に和希楽会マツチング活動『旭スポーツの森公園散歩』を開催しました。当日の朝、会場の旭市は小雨程度で、開始時間帯にはやんでいましたが、参加者の自宅周辺では大雨が降っていたところもあったそう。「もしかしたら和希楽会の散歩、やっているかな」と思って来てみた！と、根性のあるメンバーが集結しました！

自宅周辺は大雨でも多くの方が参加！
 ～旭スポーツの森公園散歩～

2024 年度 和希楽会全体集会：日ごろの備えを確認！



令和6年6月2日（日）、旭中央病院3Fしおさいホールにて、「2024年度 和希楽会全体集会」を開催しました。

今回のテーマは「防災対策：日ごろの備えを確認しよう！」で、『障がい者の災害対策チェックキット』を用いて、「現在の備え」と「必要な備え」を個々にシートを作成しました。参加者の皆さんは自宅にあるものや、今後のイメージを膨らませながら、説明に従って、なかなか切り取れないシールに悪戦苦闘しながらも個々のシートを完成させました。少し手間のかかる事なので、「自分1人ではこのような作業はやらないけど、みんなで話し合いながら作れて面白かった」というお声をいただきました。昨今の豪雨災害や南海トラフ地震等の災害に備え、今後必要となる備えの確認が出来ました。

後半は「香取海浜地域の障がい者団体・サークルの紹介」で、各地域のサークル活動の紹介や、今回の企画に則した、「避難所用段ボールベッドの展示・体験」を行いました。広い会場でしたが、積極的にブースに見学や体験に行ったり、参加者同士の多くの情報交換などをされていたため、手狭に感じる程でした。多くの方にご参加いただきありがとうございます。来年は銚子地域での開催を予定しています！



マイクラブを持参する方も増加中！グラウンドゴルフ！



令和6年5月18日に和希楽会マッチング活動「グラウンドゴルフ」を開催しました。

スタッフ、家族含め21名の参加者で8ホールの特設コースを回りました。暑くなるとの予報でしたが、さわやかな風も吹き心地よい日となりました。回を重ねるごとに自分仕様のボールやクラブを持参する方が増えていき、趣味として、普段の運動として定着してきているように感じています。自然を相手にするアウトドアスポーツでもあるので、同じ場所で開催しても芝生の成長具合によって毎回コースが変化していくのが面白いですね。手ぶらでも参加可能ですので、次回もたくさんの参加をお待ちしています。

障がい者スポーツ体験会のお知らせ

～千葉県理学療法士会香取海匝ブロック主催～

日時：令和6年10月13日（日）10時～12時

場所：旭中央病院体育館

対象者：どなたでも参加可能

内容：ポッチャ、フライングディスク、モルック

参加費：無料（動きやすい服装、体育館シューズをご持参ください）

問合せ先：銚子市立病院リハビリテーション科 厨川（クリヤガワ）

電話：0479-23-0011（代表）

申込QR→



海へ！釣り堀へ！和希楽会釣り部、積極的に活動中！



皆さんこんにちは、和希楽会釣り部です。今回は4月に行った長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りと、5月・7月で行った飯岡みなと公園でのサビキ釣りの報告をさせていただきます。

まず、4月に行われたヘラブナ釣りは、天気にも恵まれ穏やかで暖かい中で釣りをすることが出来ました。長熊釣り堀センターは管理釣り場なので、魚からのアタリは多いですが、タイミングよく合わせる事ができないと魚を釣り上げる事が出来ないところが難しい所になります。はじめはタイミングよく合わせる事が出来ずに、歯がゆい思いをする場面が多かったですが、最終的には今回も安定の釣果を残しており、最も釣れた人では10枚以上のヘラブナを釣り上げ、みんな笑顔で終わることが出来ました。5月と7月には飯岡みなと公園でのサビキ釣りを行いました。5月は涼しく屋外で活動するにはもってこいの天気でしたが、残念ながら魚を釣りあげることが出来ませんでした。7月は、快晴でしたが気温が高く、屋外での活動が大変な状況でしたが、参加者・見学者・スタッフと多くの人に参加して頂き、とても活気のある会となりました。釣果としては小さいハゼが数匹にとどまりましたが、それ以上にその場に集まってくれた人達との会話や交流が図れ、あんなに暑かったのにも関わらず、楽しく笑顔で過ごせたことが印象的です。釣果も大切ですが、人とのつながりも大切にこれからも釣り部の活動をしていきたいと思えます。

今後のつり部の活動は、9月に銚子外港でのサビキ釣りと10月に今年最後の活動となる長熊釣り堀センターでのヘラブナ釣りを予定しています。未経験の人でも釣りを楽しみやすい内容になっていますので、皆様の参加をお待ちしています。



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！

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】⇒



春探し～早春の旭市袋公園を散歩しました～



令和6年3月30日(土)に和希楽会マッチング活動「袋公園散歩」を開催しました。

桜の開花はあと少しでしたが、天気にも恵まれた散歩日和の中で開催となりました。散歩コースは、公園の芝生広場の周りを中心に歩き、散歩中は「まだ、咲いていないね」「咲いているの見つけたよ」と、桜の開花を探していました。汗が軽くにじむなか、ベンチで休憩を挟みながら自分たちのペースで花見散歩を行うことができました。

当日、公園では「こども祭り」が開催中で、散歩の傍ら、お店を見たり、イベントを眺めたり、参加者がそれぞれでいろいろ楽しみながらの散歩となりました。散歩をしながらお祭りに夢中になり、花より団子な活動となりました。

みんなで運動している中で、新しい発見や、楽しみを作るきっかけになることもあります。

初めてという方も、ぜひ参加してみてください。



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

今年の活動もあと2回！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。

9月：銚子漁港周辺 夕食のおかずをGET！万が一釣れなくてもウオッセ21でGET！

日時：令和6年9月15日（日） 9時～12時（受付8時45分～）

集合場所：ウオッセ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）

10月：長熊釣り堀センター 大きなフナとの駆け引きを楽しもう！

日時：令和6年10月20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）



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

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）

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6年10月26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）



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6年11月9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）



ポッチャ!

マッチング活動では初開催のポッチャを「レインボードリームス」さんの協力のもと開催します!

- 日時: 令和6年11月16日(土) 13時30分~15時
場所: 山田B&G 海洋センター体育館
定員: 20名程度
参加費: 300円(会場使用料)
持ち物: 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)



オンライン交流会

Wi-Fi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6年12月8日(日) 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7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7年3月30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: 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)



和希楽会オンライン交流会 開催報告!



令和6年6月30日(日)に和希楽会マッチング活動『オンライン交流会』を開催しました。

今回は、和希楽会の活動に長く参加している方や、ボランティアで参加してくれている方も参加していただきました。長く和希楽会の活動に参加してくれている方から、釣りの話でアドバイスを聞けました。ボランティアスタッフで参加している方は、初めてのオンライン交流会の参加だったためオンラインの難しさや、マッチング活動への思い入れを聞くことが出来ました。参加者同士が顔なじみだったこともあり、今回は気兼ねない雑談が多く盛り上がった会となりました。

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なお話を聞いたり、活動への意見を話したり等、誰でも参加できて話ができる場に行きたいと思います。

興味は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。年2回の開催を予定しております、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」とは香取海浜地域で行っている、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



ホームページ⇒



- 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。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)

【編集後記】

▼今回の和希楽会全体集會にむけて検討を行い、昨年末にテーマを「防災対策」にしたのですが、奇しくもタイムリーなテーマとなり、参加者の意識も非常に高いように感じられました。南海トラフ地震の発生確率も高くなっており、各地で豪雨災害が起こっている昨今、改めて防災意識を高め、備えていく必要性を強く感じました。▼タイムリーな話題といえば、パリオリンピック・パラリンピックもはずせません。深夜帯での生中継の試合に、今年の夏の暑さ以上に、熱い声援を送っていた方もいらっしゃったのでは? 最近は「国対国」、「相手を倒す」というよりも、「同じスポーツを共に行う仲間として『国』という概念を超えて、選手個々が相手をリスペクト(尊敬・敬意)する」といった、スポーツ本来の形に変化しているように感じます。メダルに関わらないとなかなか世間に注目されることがありませんが、選手は大会に向けてそれぞれのストーリーがあり、人生をかけて、多くの物を犠牲にしながら、真剣に競技に向き合ってきたと思います。輝ききれなかった多くの敗者にもリスペクトの拍手を送りたいと思います。▼今回のマッチング活動では新たに、パラリンピックでも注目のスポーツ「ボッチャ」を開催します! ぜひ多くの方に参加・体感していただき、その楽しさにのめり込んでほしいです。スポーツの秋。久しぶりにスポーツ後の心地よい疲労と清涼感を、一緒に共有しましょう!