

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



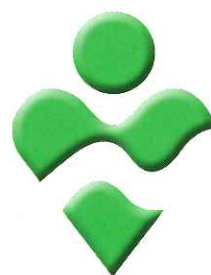
すぽせん だより

No.28
2016.6



CONTENTS

- スポセン将棋同好会将棋大会2
- 第34回東海障害者卓球大会(サウンドテーブルテニスの部) ...2
- 第19回スポセン・カローリング大会3
- 第13回名古屋市障害者スポーツ大会
(陸上競技・フライングディスク・レクリエーションの部) ...4
- こころの健康日誌 第3回5
- 障害者スポーツセンターの大規模な修繕工事のお知らせ ...5
- 種目別練習日 トランポリン練習日/ティーボール練習日 ...6
- 新人職員紹介7



(社福) 名古屋市総合リハビリテーション事業団
シンボルマーク

スポセン将棋同好会将棋大会

平成28年3月5日（土）、スポセン将棋同好会による将棋大会を障害者スポーツセンター2階会議室にて開催しました。今回は初級クラスに10名、中級クラスに9名が参加されました。今年も例年同様に、今回初めての参加の方も、大会常連の方も、久しぶりの参加の方も皆、将棋好きな仲間同士で楽しく熱戦を繰り広げました。

この大会は、視覚に障害がある参加者は、自分専用の盤を持参し、直前の相手の駒の動きを手で触れて確認できるなどの特別ルールがあります。

また、障害のある方だけではなく、付添いの介助者の方やセンター登録ボランティアの方でも参加できます。トレーニング室などの個人利用でセンターに来られている方だけではなく、体育室などの団体利用でセンターを利用されている方も参加されています。まだセンターを利用したことが無い方でも参加できるため、利用のきっかけにもなっております。

毎年この時期に開催されますので、将棋の対局経験のある方で興味のある方や、腕試しをしたい方はどんどん参加していただければと思います。将棋の対局を通じて、センター利用者の方同士のみならず、ボランティアの皆様や職員との交流や仲間作りの良い機会となれば幸いです。

今回の入賞者は以下のとおりです。おめでとうございます。

	優勝	準優勝	3位
初級の部	門 勇	田中 正実	赤澤 興弘
中級の部	松井 徹	長谷川 智也	宇佐美 剛一



第34回東海障害者卓球大会（サウンドテーブルテニスの部）

平成28年3月13日（日）に東海障害者卓球大会（サウンドテーブルテニスの部）を開催しました。東海4県を中心に仙台市や山口県など全国各地から67名（男性34名、女性33名）の申し込みがありました。

大会当日は、一部棄権があり、65名の参加となりました。また、今年度は女性の新規参加者が増加し、男女ともに同程度の選手数となりました。どの会場でも白熱した試合が行われ、全体的に活気のある大会となりました。



	優勝	準優勝	3位	3位
男性	佐藤 良彦（仙台市）	大内 敏治（名古屋市）	堀 剛（三重県）	源 喜代志（福井県）
女性	山崎 智恵子（川崎市）	小林 里美（浜松市）	小栗 道代（名古屋市）	伊藤 貴子（浜松市）



第19回スポセン・カローリング大会

平成28年3月20日（日）センター体育室にて、スポセン・カローリング大会を盛大に開催しました。今年は、主催者推薦1チームを含む計48チームという過去最多参加チーム数で勝敗を競い合いました。

3人1チームでのチームプレイとなるため、どのコートからも仲間を応援する激励の声があがっており、各チームとも優勝を目指し体育室は熱気に包まれました。

また、勝っても負けてもお互いのチームを健闘しあう姿がとても良い雰囲気を演出し、家族・友人との絆やボランティアとの交流も深まる素晴らしい大会となりました。毎年参加していただいているチームは今度こそ優勝を目指して参加していただけたらと思います。また初参加のチーム大歓迎です。皆様のご参加お待ちしております。



順位	チーム名	総得点	赤合計	黄合計	青合計
優勝	ピンポン ワン	37点	12点	6点	5点
準優勝	ワッショイD	24点	9点	0点	0点
3位	F1	23点	6点	2点	6点
はつらつ賞	いくちゃんファミリー				
	チームK				
ブービー賞	嵐				



第13回名古屋市障害者スポーツ大会 (陸上競技・フライングディスク・レクリエーションの部)

5月8日(日)にパロマ瑞穂スタジアムとパロマ瑞穂レクリエーション広場にて第13回名古屋市障害者スポーツ大会(陸上競技・フライングディスク・レクリエーションの部)を開催しました。

当日は晴天に恵まれ、陸上競技には414名、フライングディスクには261名の方々が参加されました。

競技の他にもどなたでも参加していただけるレクリエーションとして、陸上競技場では「10 m走」と「ボッチャ」、レクリエーション広場ではディスクを使用した「ストラックアウト」を実施しました。こちらにも多くの方々が参加されました。

陸上競技では50 mや100 mなどの競走種目、砲丸投、ソフトボール投などの投てき種目、立幅跳、走幅跳の跳躍種目を実施しました。

フライングディスクでは、アキュラシー種目とディスタンスを実施しました。

参加された方々は、この日のために練習を重ね、その数秒、一投に集中をして全力で競技を行っていました。

陸上競技の最後の種は4×100 m目リレーも行われ、他の種目以上に観客席からは大きな声援が送られていました。

今年は会場に多くのマスコットも遊びに来てくれ、例年以上に楽しい大会になりました。

来年も皆様の参加をお待ちしております。



こころの健康日誌 第3回

皆さんこんにちは。桜の花もあっという間に散ってしまい、暖かい季節になりましたね。

また、昼夜の気温差も激しくなってきたので、体調などには気を付けてください。

今回は、スポーツとこころの健康についてです。スポーツは、こころの健康にも良いことはご存知ですか？スポーツをして汗をかくと、ストレスに反応する「ノルアドレナリン」とよばれる脳内物質が活性化されてストレスを軽減させます。したがって、適度な運動を行うと抗うつ薬や認知行動療法のような心理療法と同じくらいの効果があるといわれています。しかし、スポーツのやりすぎは逆に疲れてしまうので逆効果になってしまいます。また、夜遅く運動をすることは、体が落ち着かなくなり、眠れにくくなる場合がありますのでおすすめはしません。スポーツは突然始めず、徐々に日常生活に組み入れていくことが大切です。

話は変わりまして、今年度から職員の精神保健福祉士に担当が変わり「こころの健康相談」を行っております。センター利用に関して不安なことや最近眠れないなあ等の相談ももちろんですが、センター利用者の皆さんが気軽に話せる場としてのスペースでもあります。ストレスチェック表も置いてありますよ。月2回、第2火曜日と第4土曜日に2階ロビー奥で行っていますので是非足を運んでください。詳しくはセンターに貼ってあるチラシをご覧ください。

障害者スポーツセンターの大規模な修繕工事のお知らせ

日頃より障害者スポーツセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

障害者スポーツセンターにつきましては、昭和56年5月の開館以降、設備の安全性の確保及び施設機能の維持を図りながら運営を行ってきましたが、老朽化が著しくなってきたため、平成28年度から大規模な修繕工事を行っていきます。ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

平成28年度工事内容

- ① **空調改修** 施設内各室への空調用冷温水配管、ファンコイルの交換を実施。
- ② **外壁・屋根防水改修** 屋根の防水層、外壁について補修を実施。
- ③ **館内床（プール含む）・体育室床張替** ひび割れ、床のめくれ等に対応するため、床の張替えを実施。

	8月	9月	10月	11月	12月
① 空調改修		2階フロア ご利用いただけません	全館 ご利用いただけません		
	○工事に伴い、下記のとおり施設利用制限をいたします。 ・平成28年9月1日（木）から平成28年9月27日（火）まで、2階フロア全体の利用ができません。1階フロアは通常どおり利用ができます。 ・平成28年9月29日（木）から平成28年10月25日（火）まで、全ての施設の利用ができません。利用のお申込みなどの受付業務は通常どおり行います				

※ ② ③ の工事につきましては、平成29年1月から年度末にかけての実施を予定しております。
 全館ご利用いただけない期間等、詳細につきましては、改めてお知らせいたします。
 なお、平成29年度につきましては、受変電設備工事、体育室空調工事を予定しております。

種目別練習日

教室とは違い、事前の申し込みの必要はなく、センターの利用証をお持ちの方は自由に参加していただけます。健康増進や技術の上達には継続して行うことが大切です。練習日予定表の開催日時・対象等を確認のうえご参加ください。なお、今後発行の「すばせんだより」に順次、練習日の内容を掲載する予定です。お楽しみに!

トランポリン練習日 対象：知的障害児、自閉症の方 4歳～小学生

今年度から新しくトランポリン練習日が始まります。トランポリンは知っていても、跳んだことのあるという方は少ないのではないのでしょうか。トランポリンは三半規管を刺激し平衡感覚や空中感覚を養うことができます。自分の身体がどのように動き運動しているのかをより明確に把握できるようになり、しっかりとした体幹を身に付けることができるようになります。また、幼児期に経験することによって、より効果的に運動能力を高めることができます。個人の運動能力に合わせジャンプをすることも親子で参加することもでき、無理なく楽しく跳んでいただけます。是非この機会にふわふわでドキドキなトランポリンを体験してみてくださいはいかがでしょうか。ご参加お待ちしております。



ティーボール練習日 対象：知的障害児・者、自閉症の方 小学生以上

今年度から新しくティーボール練習日が始まります。ティーボールとはティーという器具の上に乘せたボールを打つ、野球やソフトボールに近いスポーツです。いざ野球をやってみようとしても思っているようにできませんがティーボールは誰もが気軽に行えるスポーツです。初めての方でも簡単にボールを打つことができるため打つ楽しさを体験できます。介助者の方も一緒に参加できるため参加者とのコミュニケーションを取ることができ、また屋外で行うのでのびのびと身体を動かすことができます。



新 人 職 員 紹 介



植田 優奈 (うえだ ゆうな)

体育指導員として働かせていただくことになりました。植田優奈と申します。学生時代は陸上競技とエアロビック競技をしていました。身体を動かすことも好きですが、音楽を聴くことやミュージカルなど舞台を見に行くことも好きです。

社会人1年目であり、初めての職場に緊張していますが、日々向上心を持って一つひとつ前進していきたいと思います。利用者の皆様方との出会いを大切に、スポーツセンターに来て良かったと思っていただけるよう頑張ります。よろしくお願いします。



大成 裕仁 (おおなり ゆうと)

小学3年生から大学4年生まで器械体操をしていました。昨年度は、中学校の保健体育の非常勤講師をしていました。趣味はスノーボードや音楽鑑賞です。音楽を聴くことも好きですが、歌うことも好きで、よく車の中で熱唱しています。スノーボードは自分の板を持っていて、年に5回ほど滑りに行きます。明るく元気に頑張っていきますので、宜しくお願い致します。



鈴木 真弓 (すずき まゆみ)

初めまして。指導員の鈴木真弓と申します。初めましてと言っても、以前にこちらのセンターで体育指導員をしておりました。こちらを退職後は、結婚、出産をし、子育てをしながら高校の保健体育非常勤講師をしておりました。

下の息子も今年成人し、子育ても一段落したので、復帰を決めました。数名の利用者の方が声を掛けてくださり、大変ありがたく感じるとともに、安心いたしました。

縁があって又戻ってきましたので、一人でも多くの方と、スポーツを通じて心を通わせることが出来れば嬉しいです。スポーツをする目的は百人百様ですが、皆さんのスポーツライフの充実に少しでも役に立ちたいと思っていますので、何卒宜しくお願いします。



高月 仁子 (こうづき のりこ)

4月から職員として働かせていただく事になりました、高月仁子と申します。

以前、リハビリセンター外来受付等の勤務で得た経験を生し、ここ障害者スポーツセンターでも早く仕事を覚え、利用される方のお役に立てるよう頑張りたいと思っています。

どうぞ、よろしくお願い致します。

(社福)名古屋市総合リハビリテーション事業団
名古屋市障害者スポーツセンター

〒465-0055

名古屋市名東区勢子坊二丁目1501番地

電話 (052) 703-6633

FAX (052) 704-8370

URL <http://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/index.html>

編集後記

6月に入り梅雨時期になりました。雨ですべりやすくなっていますので、センターへお越しの際は、どうぞお気をつけください。

この時期は、食中毒が増えるため、くれぐれもご注意ください!!!

さて、今年の夏もまた例年のように異常気象となるのでしょうか。

梅雨時期よりも、からっとした夏日のほうがよいという方もいると思います。

日本は四季があり、春夏秋冬風情があつてよいと思いますが、いざ夏がやってくると、毎日「暑い・暑い」が口癖になりがちです。

脱水に気を付けて、水分摂取を忘れず、四季を楽しみながらスポーツしていただけたらと思います。

障害者スポーツ医事相談

6月

2日(木) 理学療法士 岡元 信弥

7月

7日(木) 理学療法士 松原 早希

8月

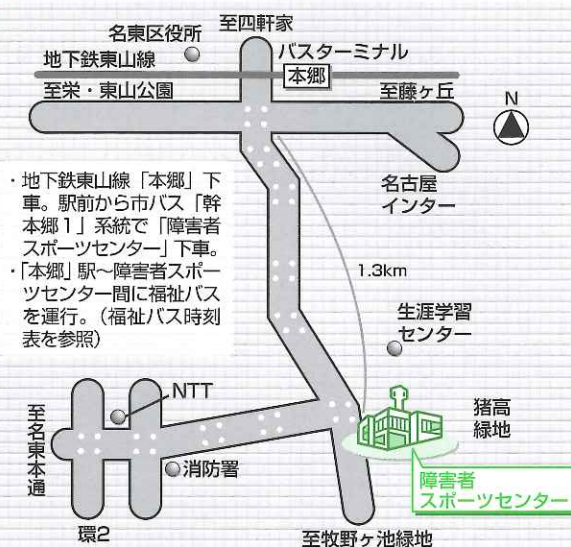
4日(木) 理学療法士 戸田 海渉

9月

1日(木) 理学療法士 佐藤 晃

相談時間 ▶ 13:00~15:00

◎都合により日程及び担当が変更になる場合があります。



■開館時間 9:30~20:30 (12:00~13:00 休憩)

■休館日 毎週水曜日・祝日の翌日・年末年始

■施設案内 温水プール(25m6コース)・体育室(819m²)
卓球室・トレーニング室・料理実習室
和室・会議室 他

■愛知県内の障害者・介護者は無料です。

■専用利用は、障害者団体は3ヵ月前、その他は1ヵ月前から申込を受付ます。

■はじめての方には、指導員が対応します。

休館日

6月

1日(水)

5日(日)

8日(水)

15日(水)

22日(水)

29日(水)

7月

6日(水)

13日(水)

19日(火)

20日(水)

27日(水)

8月

3日(水)

10日(水)

12日(金)

17日(水)

21日(日)

24日(水)

31日(水)

9月

7日(水)

14日(水)

15日(木)

20日(火)

21日(水)

23日(金)

28日(水)

プールが
利用でき
ない日

■26日(日)

◆27日(月)

■28日(火)

9月1日~9月27日

空調配管等工実施のため、2階フロア全体が利用できません。
1階フロアは通常どおり利用できます。

9月29日~10月25日

空調配管等工実施のため、全ての施設の利用ができません。
利用のお申し込みなどの受付業務は通常どおり行います。

■スポーツ大会開催等により施設利用はできません。(終日)

◆スポーツ大会開催等により施設利用はできません。(17:00~)

■プールの利用はできません。(終日)

◆プールの利用はできません。(17:00~)

平成28年度 利用カレンダー

■終日プールの利用はできません。
◆17:00からプールの利用はできません。
■終日スポーツ大会開催等により、全館利用はできません。
◆スポーツ大会等により、17:00から施設全体の利用はできません。

2016/7 JUL.

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

2016/5 MAY.

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2016/8 AUG.

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

2016/6 JUN.

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

2016/9 SEP.

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30