



SPORTS CENTER FOR THE DISABLED

すぽせん だより

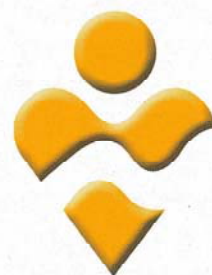
No.35

2018.3



CONTENTS

- スポセンわくわくフェスティバル20172
- 第14回名古屋市障害者スポーツ大会(バレーボールの部) ...2
- 第14回名古屋市障害者スポーツ大会(ボウリングの部) ...3
- 第14回名古屋市障害者スポーツ大会(卓球の部)3
- スポセンディスクドッチ大会4
- 第36回東海障害者インドア・アーチェリー大会4
- 第11回障害者スキー体験会5
- 健康づくり講座5
- 平成30年度年間スケジュール6
- 4月～9月種目別練習日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

第3回

スポセン・わくわくフェスティバル 2017

平成29年12月3日（日）障害者スポーツセンターにて「スポセンわくわくフェスティバル2017」を開催しました。昨年度と同様に多くの地域の方がいらっしやり、とても大盛況でした。

今年は「リオ2016パラリンピック競技大会」柔道60キロ級で銀メダルを獲得された廣瀬誠選手をメインゲストにお迎えすることができました。約1時間という短いお時間のなかで、柔道をはじめられたきっかけからパラリンピックの雰囲気や裏話等、様々なお話をしていただき、会場の皆さんはとても興味津々聞き入っていました。中盤では柔道の技も披露していただくことができ、技が決まると大きな拍手と歓声が上がり、会場は大いに盛り上がりました。パラリンピックで獲得されたメダルも披露され、実際に首にかけてもらった方はとても喜ばれていました。また、今年度も高針台中学校合唱部の澄み渡る歌声と、ハンドベルの演奏や白水保育園課外ダンスクラブの可愛くてカッコ良いダンス披露もしていただきました。バンド演奏では、東京からシンガーソングライター SHIROMI KIMI さんにお越しいただき、透き通るポップな歌声で会場を盛り上げていただきました。その他にもダンスダンス、社交ダンスの発表では、会場皆で一緒に踊り、練習日参加者の皆さん、来場されたお客さんも笑顔になりました。廣瀬誠選手には、一緒に全体の記念撮影と、職員主催のゲームにも参加していただきました。ステージと並行して体育室では実行委員による屋台販売が開催され、どの屋台も人気で売り切れ続出の中、フェスティバルをより活気づけてくださいました。毎年好評なスタンプラリーも開催しました。今年度はメインステージ、屋台、餅つき、2階に設置されている障害者スポーツ体験コーナーや介助犬工作ブース、バルーンアートを回っていただき、皆様に楽しんでもらいました。メインステージは1階の体育室でしたが、2階も常に多くの来場者がみえ、盛り上がっていました。フェスティバルを支えてくださるボランティアとしては学生を中心に約50名の方が参加され、会場設営や飾り付けの手伝いとイベントや屋台を盛り上げてくれました。今年も非常に多くの方に来場していただくことができ、大成功だったと思います。世界で活躍されているスポーツ選手の方がゲストで来てくださったことで、実際にスポーツをされている方への良い刺激になり、よりスポーツ活動が豊かになるのではないかと思います。また、地域の方々との交流もより深められたと感じることができ、地域交流事業としてふさわしいフェスティバルになりました。ありがとうございました。



（廣瀬誠選手）

第14回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）

平成29年11月16日（木）に名東スポーツセンターにて、第14回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）を開催しました。

今年度は7チーム（選手85名）が出場されました。この大会は全国障害者スポーツ大会の選考大会でもあります北信越・東海ブロック大会への出場権もかかっており、昨年度は、同大会で優勝し北信越・東海ブロック大会を見事勝ち抜いた「名古屋サーティーン」が、岩手県で行われた全国障害者スポーツ大会で見事準優勝に輝きました！どのチームも「次は自分たちが！」という思いで、どのゲームでも白熱した、素晴らしいプレーをみせてくれました。

各チームの競技レベルやチームワークも年々向上し、ゲーム中の選手同士の声掛けやベンチからの指示なども多く聞こえ、さらにスタンドからも応援の声が聞こえるなど会場は熱気に包まれていました。

そんな中、結果は昨年度3位の「レッドレタドル」が第11回大会から連続優勝している「名古屋サーティーン」から2セットを先取し見事優勝！会場からは昨年度全スポで準優勝したチームに「レッドレタドル」が勝ったことで、会場が驚きに包まれ、同時に大きな歓声が聞こえました。

名古屋市の代表チームが全国障害者スポーツ大会でも素晴らしい戦いをしてきたということは、他のチームにとっても良い刺激になっているように感じます。今後も大会などを通して、皆様と一緒にバレーボールをさらに盛り上げていければと思います。

結果	
優勝	レッドレタドル
準優勝	名古屋サーティーン
3位	moriso デイケア



第14回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）

平成29年11月12日（日）中区新栄にある「スポーツ名古屋」で第14回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）を開催しました。

開始式では坂野友昭さん（港区）と石井治美さん（港区）の元気な選手宣誓があり、開始式後には参加者全員でケガの予防として準備体操を行いました。

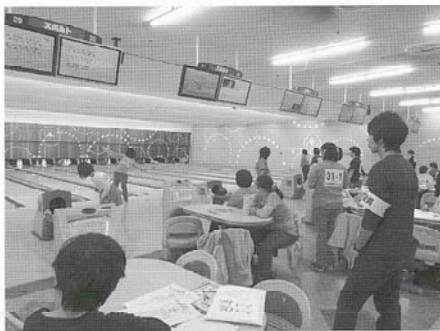
当日は153名の参加があり、男女・年齢別（少年・青年・壮年）に20組に分かれ、各組内で順位を競い合いました。順位は2ゲームの合計点で競い、今年度の最高スコアは371点でした。

この大会は来年福井県で開催される全国障害者スポーツ大会の選考会も兼ねており、会場は勝負の空気に包まれながらも、同じレーンの参加者のストライクを皆で喜んで楽しい雰囲気もあり、参加された皆さんのいろいろな表情を見ることができました。

応援に駆け付けていたご家族や関係者の方々も、参加者の一投一投に手をたたいたり、ため息をついたり、参加者と一緒に喜び、悔しがっていました。

また、大会中は名古屋市ボウリング協会の審判員始め、名古屋市障害者スポーツ指導者協議会、名古屋市障害者スポーツセンターボランティア、学生ボランティアの皆様のサポートにより、円滑に大会を進めることができました。

大会終了後にも、メダルをもらえて嬉しそうに記念写真を撮る姿も見られ、来年度も多くの方々にご参加いただけるよう、準備を進めていきたいと思います。



第14回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）

平成29年11月19日（日）に障害者スポーツセンターにて「第14回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）」を開催しました。一般卓球64名、サウンドテーブルテニスには15名の選手が参加しました。

今年度は午前中に大会会場に名東高校卓球部の皆さんをお招きし、選手の皆さんの大会直前練習のお相手になっていただきました。また、名東高校卓球部の皆さんにもサウンドテーブルテニスの体験もしていただき、選手のみなさん協力者にも楽しんでいただける練習会とすることが出来ました。

午後からの市障害者スポーツ大会は、障害や性別、年齢別で順位を競い合いました。

平成31年に茨城県で開催される全国障害者スポーツ大会の出場障害区分に精神障害者が加わります。茨城大会に向け、今年度から市障害者スポーツ大会と同時にプレ大会として新たに実施し、精神障害者男女合わせ13名の方が参加されました。例年より多い人数となり、とても盛り上がった大会となりました。選手の皆さん真剣な表情で試合に取り組んでおり、日ごろの練習の成果を発揮し、一生懸命勝利を目指した試合はどの試合も白熱した見ごたえのある大会でした。



スポセンディスクドッチ大会

今年もスポセンディスクドッチ大会を1月21日(日)に名古屋市障害者スポーツセンター体育室で開催しました。7チームの参加があり、監督・コーチを含む約120名が体育室に、また各チームを盛り上げようとするあふれんばかりの応援団で2階観覧席が埋め尽くされました。選手たちは朝早くから集合し、ウォーミングアップや試合に向けて最後の練習を行っていました。近年は各チームのレベルが高く僅差の試合が多くありましたが、昨年度より3チーム増え、さらに大会全体のレベルが上がり熾烈な戦いが繰り広げられました。結果を見ると接戦の試合が多く、どのチームが優勝してもおかしくないように感じ、来年が一層楽しみになりました。大会の結果は以下の通りです。

順位	
1位	桃花校舎
2位	半田FDC
3位	スポセンチーム



名古屋市障害者スポーツセンターを利用している方でチームを作り、大会に出場しました。昨年の3位入賞からさらに選手のやる気も増加していて、練習にも力が入っていました。結果としてはチーム数も増加している中、選手が奮闘したおかげで3位入賞という輝かしい結果となりました。

来年はさらに良い結果が出せるようにがんばれ!! スポセンチーム!!

第36回 東海障害者インドア・アーチェリー大会

昨年、改修工事のため中止となり、2年振りに開催しました。

今年度の参加者は36名で、雪の影響もありましたが、近年と比べても一番多い参加者数でした。また今回も、チャレンジ部門(初級)、ステップ部門(中級)にも参加があり、ベテランからのアドバイスをもらったり、ナイスショットで会場をわかせたりし、新しい人が入り、それを温かく受け止める方々が集まったおかげで、大変和気藹々とした大会となりました。今後もベテランとルーキーがうまく融合できていける大会にしていきたいと思います。



コンパウンド(18m 立て三つ目標的)

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	山田 茂雄	280	276	556	フラミンゴ・アーチェリークラブ
2位	川原崎 雅恵	276	275	551	滋賀 HITTO アーチェリークラブ
3位	川崎 信一	277	272	549	フラミンゴ・アーチェリークラブ

リカーブ女子(18m 40cm 標的)

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	谷 萌子	222	229	451	京都障害者アーチェリーサークル
2位	釧持 あす香	221	228	449	フラミンゴ・アーチェリークラブ
3位	宗宮 達任加	141	155	296	岐阜県障がい者アーチェリークラブ

リカーブ男子(18m 40cm 標的)

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	篠田 泰邦	253	265	518	岐阜県障がい者アーチェリークラブ
2位	古市 清	234	257	491	SSAC(シューティングスターズ)
3位	藤川 進	233	252	485	滋賀 HITTO アーチェリークラブ

ステップ(18m 80cm 標的)

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	北川 政延	267	269	536	京都障害者アーチェリーサークル
2位	久保 智子	225	242	467	愛知県

チャレンジ(10m 80cm 標的)

順位	氏名	前半	後半	合計	所属
1位	山本 直美	224	226	450	岐阜県障がい者アーチェリークラブ

第11回障害者スキー体験会

平成30年2月25日(日)に長野県東筑摩郡朝日村にあります「あさひプライムスキー場」にて、スキー体験会を開催しました。参加者は総勢30名(障害者14名・介助者7名・ボランティア6名・センター職員4名)で、名古屋市障害者スポーツセンター発着の福祉バスで行ってきました。

今年度は例年になく各地で大雪が降っており、道中の雪の影響を心配しましたが、雪はほとんどなく、スムーズに移動することができました。もちろんスキー場には滑るには十分な雪があり、スキー場が初めてという参加者は初めて見るスキー場の景色も楽しんでいただけました。

天候も晴天!となりませんでしたでしたが、雨や雪も降らず風もない穏やかな環境で実施することができました。

体験会はスクールに入りインストラクターに指導を受ける方、フリーで滑る方とそれぞれの方法でスキーを楽しんでいただけました。またインストラクターの方々も、この体験会で何度も指導して下さっている方もおり、個人の障がいの状況やスキルに合わせて丁寧に指導いただけました。

この体験会で初めてスキーをするという方や下肢に障がいのある方もバイスキーやチェアスキーなど座位で滑れるスキーで楽しんでいただくことができました。

帰りのバスでは少し疲れた様子も見られましたが、参加された皆様はケガもなく、無事に体験会を終了することができました。

また、この体験会開催に当たりまして、ご協力いただきましたボランティアの皆さまにも、心から感謝申し上げます。



新企画!!健康づくり講座 老化について

第3回 平成29年12月4日(月) 14:00～16:00 センター会議室

名古屋市総合リハビリテーションセンターリハビリ科小川医師を講師にお招きして、第3回健康づくり講座「老化について」を開催しました。

申し込み者から事前に多数のご質問を頂く等、関心度は高く、当日は29名の方にお集まりいただきました。

講演内容は、ロコモティブシンドローム・血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム・骨粗しょう症・認知症等、幅広く疾患を説明していただく事で、老化現象を知ってもらえる事ができたのではないかと思います。

あらゆる年代の方々にご参加いただき、また次回も参加したいとの声も上がり、今後もより幅広い健康づくり講座を開催できるよう計画していきたいと思います。



◆◆平成30年度 年間スケジュール◆◆

4月	26日(木) 予備:27日(金) ◎第15回名古屋市障害者スポーツ大会 (ソフトボールの部) 場所:小幡緑地公園球技場・野球場	11月	11日(日) ◎第15回名古屋市障害者スポーツ大会 (ボウリングの部) 場所:スポーツ名古屋 18日(日) ◎第15回名古屋市障害者スポーツ大会 (卓球の部) 場所:障害者スポーツセンター体育室 22日(木) ◎第15回名古屋市障害者スポーツ大会 (バレーボールの部) 場所:名東スポーツセンター 25日(日) ★第33回フラミンゴ・インドア・アーチェリー大会 (フラミンゴAC) 場所:障害者スポーツセンター体育室
5月	6日(日) ◎第15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部) 場所:パロマ瑞穂スタジアム・パロマ瑞穂北陸上競技場 20日(日) ★第16回フェニックス杯 ツインバスケットボール大会 (名古屋フェニックス) 場所:障害者スポーツセンター体育室 27日(日) ★障害者バドミントン講習会および交流会 (名古屋スマッシュ) 場所:障害者スポーツセンター体育室	12月	2日(日) ◎センターまつり 場所:障害者スポーツセンター体育室 9日(日) ★文部科学大臣杯争奪 第32回日本車いすツインバスケットボール選手権大会 東海ブロック予選 (東海車いすツインバスケットボール委員会) 場所:障害者スポーツセンター体育室
6月	9日(土)、10日(日) ◎第37回東海障害者卓球大会 (一般卓球の部) 場所:障害者スポーツセンター体育室 10日(日) ◎第15回名古屋市障害者スポーツ大会 (アーチェリーの部) 場所:名古屋市猪高緑地公園アーチェリー場 24日(日) ★第12回パラマウント・チャレンジカップ (一般社団法人 日本障害者カヌー協会) 場所:障害者スポーツセンタープール	1月	20日(日) ◎スポセンディスクドッチ大会 場所:障害者スポーツセンター体育室
7月	29日(日) ★第8回東海地区盲社会人サウンドテーブルテニス大会 第50回愛知県視覚障害者卓球大会 (社会福祉法人 愛知県盲人福祉連合会) 場所:障害者スポーツセンター体育室	2月	3日(日) ◎第37回東海障害者インドア・アーチェリー大会 場所:障害者スポーツセンター体育室 10日(日) ★第16回ワールド杯争奪 車椅子バスケットボール競技大会 (ワールドバスケットボールクラブ) 場所:障害者スポーツセンター体育室 17日(日) ★第25回中部障がい者水泳記録会 (中部障がい者水泳連盟) 場所:障害者スポーツセンタープール 24日(日) ◎第12回障害者スキー体験会 場所:あさひプライムスキー場
8月	19日(日) ◎サウンドテーブルテニス (STT) 審判講習会 場所:障害者スポーツセンター会議室 26日(日) ◎第15回名古屋市障害者スポーツ大会 (水泳の部) 場所:障害者スポーツセンタープール	3月	3日(日) ★第27回ロングディスタンス水泳大会 (名古屋障害者スイミングクラブウェーブ) 場所:障害者スポーツセンタープール 10日(日) ◎第37回東海障害者卓球大会 (サウンドテーブルテニスの部) 場所:障害者スポーツセンター体育室 17日(日) ◎第22回スポセン・カローリング大会 場所:障害者スポーツセンター体育室 21日(木祝) ★第17回日本ブラインドテニス 中部日本大会 (日本ブラインドテニス連盟 中部地域協会) 場所:障害者スポーツセンター体育室 23日(土) ◎スポセン将棋同好会 将棋大会 (スポセン将棋同好会) 場所:障害者スポーツセンター会議室
9月	9日(日) ★車いすダンスフェスティバル in 名古屋 2018 (車いすダンス名古屋ビバーチェ) 場所:障害者スポーツセンター体育室 16日(日) ★第30回東海障害者バドミントン選手権大会 (東海障害者バドミントン連盟) 場所:障害者スポーツセンター体育室 23日(日) ◎2018年東海障害者水泳記録会 場所:障害者スポーツセンタープール 27日(木) ★バレーボールを広める会第11回バレーボールフレンドリーマッチ大会 (なごや精神障がい者バレーボールを広める会) 場所:障害者スポーツセンター体育室		
10月	13日(土)～ 15日(月) ◎第18回全国障害者スポーツ大会 場所:福井県		

◎主催事業 ★外部団体主催事業

平成30年 4月～平成30年 9月 種目別練習日

●事前申込みの必要はありません。

種目・開催時間	会 場	対 象	年 齢	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日 社交ダンス 13:30～15:30	会議室	障害児・者	中学生以上	—	13	—	—	12	—
月 テニス（立位） 13:30～15:30	体育室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	23	14	11	23	27	10
月 コンディショニング（マット） 13:30～14:30 ★新規種目★	会議室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	16	21	18	—	20	—
月 エンジョイウォーキング① 14:00～14:45	プール	障害児・者	中学生以上	23	14	11	23	27	10
火 ダンスダンス 17:00～18:00	体育室	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	17	15	5	3	7	4
火 バスケットボール 18:00～19:30 ★新規種目★	体育室	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	—	—	5	3	7	4
火 エンジョイウォーキング② 10:00～10:45	プール	障害児・者	中学生以上	17	15	5・19	3	7	4
火 パドミントン 17:15～20:00	体育室	障害児・者	中学生以上	10・24	22	12・26	10・24	14・28	11
木 サウンドテーブルテニス 13:00～15:00	STT室	視覚障害児・者	中学生以上	—	—	7	5	2	6
木 脳血管障害者の運動 13:30～15:00	体育室	脳血管障害児・者	中学生以上	26	24	14・28	12・26	9・23	13
木 トランポリン 17:30～19:00	体育室	知的障害児 自閉症の方	小・中学生	—	—	7	5	2	6
金 コンディショニング（チェア） 10:30～11:15 ★新規種目★	会議室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	—	—	1	6	3	7
金 ピラティス・ストレッチ 13:30～14:30	会議室	視覚障害児・者	中学生以上	20	18	15	20	17	21
金 卓球 13:30～15:30	体育室	障害児・者	中学生以上	13・27	11・25	8	13・27	10	14・28
金 健康体操 13:30～15:30	卓球室	障害児・者	中学生以上	13・27	11・25	8	13・27	10	14・28
金 アーチェリー※1 17:15～20:00	体育室	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	13・27	11・25	22	13・27	24	14・28
金 車いすテニス 17:15～20:00	体育室	肢体不自由児・者	小学生以上	20	18	15	20	17	21
土 ティーボール 10:00～11:30	極楽小学校	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	14	12	—	14	—	8
土 泳法別ワンポイント※2 10:00～11:30	プール	障害児・者	中学生以上	21（背）	19（平）	2（バ） 16（背）	7（平） 21（バ）	4（背） 18（平）	1（バ） 15（背）
土 ジュニア運動 10:00～11:30	体育室	肢体不自由児	小・中学生	21	19	16	21	18	15
土 スポンジテニス 10:00～11:30	体育室	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	28	26	23	28	25	22
土 フライングディスク 13:30～15:30	体育室	身体障害児・者 知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	28（外） ※3	—	2	7	—	—
土 ボッチャ 13:30～15:30	体育室	障害児・者	小学生以上	14	12	—	14	—	8
土 ビームライフル 13:30～15:30	会議室	障害児・者	中学生以上	21	19	16	21	18	15
平 プールでワンポイント① 10:00～11:30	プール	障害児・者	小学生以上	2・19	21・29	4・14	2・10	6・14	3・28
日 プールでワンポイント② 13:30～15:00	プール	障害児・者	小学生以上	3・5・9・10・ 12・13・16・20・ 24・26・27	11・17・18・ 22・24・25・ 28	1・8・12・ 15・18・19・ 22・25	6・9・13・ 20・26・ 27・30・31	2・7・9・10・ 16・17・20・21・ 24・30・31	6・7・14・ 20・21・27

*対象に障害児・者とある種目は、すべての障害者が対象です。 ※1 視覚障害児・者は対象ではありません。

*事前申し込みの必要はありません。利用証をセンター受付に提出後、運動のできる服装で各会場にお集まりください。

※2 泳法別ワンポイントは毎回クロール及び、記載の泳法を行います。（背）→背泳ぎ・（平）→平泳ぎ・（バ）→バタフライ

※3 フライングディスク（外）は、貴船小学校の運動場で行う予定にしています。

(社)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

今年の冬は各地で大雪となり、センターにも幾度か雪が降り積もり例年以上に寒い日々が続きましたが、3月となり暖かい春の気配を感じる時期となりました。センターの桜の木も間もなく花が咲き始めてくる頃かと思われまます。

今年もセンターを利用される皆様が楽しく安全に利用して頂けますように、職員一同頑張る所存です。

2018年も宜しくお願いします。

障害者スポーツ医事相談

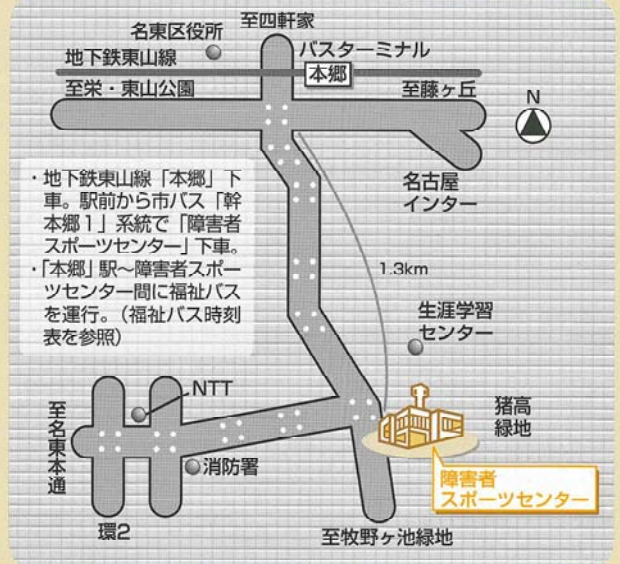
4月 5日(木) 理学療法士 近藤 穰

5月 17日(木) 理学療法士 佐藤 晃

6月 7日(木) 理学療法士 萩原 康仁

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レーン)・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。

	4月	5月	6月	7月
休館日	4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)	1日(火) 2日(水) 6日(日) 7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 16日(水) 23日(水) 30日(水)	6日(水) 10日(日) 13日(水) 20日(水) 27日(水)	4日(水) 11日(水) 17日(火) 18日(水) 25日(水)
プールが利用できない日			24日(日) 25日(月) 26日(火)	

■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30年度 利用カレンダー

2018/4 APR.	2018/7 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	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
2018/5 MAY.	2018/8 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	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
2018/6 JUN.	2018/9 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	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