

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すほせん だより

No.44
2020.7



CONTENTS

- 新型コロナウイルス感染症予防対策について2
- 多目的更衣室を改修しました4
- その他の館内改修5
- 教室紹介6
- 新人職員紹介6
- 8月～9月種目別練習日7
- イベント中止情報7



事業団
公式マスコットキャラクター
「りほみん」

新型コロナウイルス感染症予防対策について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、令和2年3月2日から度重なる臨時休館にて大変ご迷惑をおかけしていましたが、**令和2年6月1日から一部個人の施設利用から再開**することとなりました。ただし、**団体利用に関しては、7月末までご利用いただけません。**

なお、利用者の健康・安全を考慮し検討を重ねてまいりましたが、当面（2か月後の7月末まで）は以下のとおり利用制限等をさせていただくことといたしました。

今後、団体利用にあたっての目途が立ち、ご案内できる段階になりましたら改めてご連絡させていただきます。

引き続きの自粛のお願いで心苦しい限りですが、ご理解、ご協力をお願いします。

〈当面の利用方法〉

開館時間*	9:50～17:00（利用時間10:00～17:00）
入退館制限	正面玄関のみ
入館にあたって	体温チェック（37.5度以上、体調不良者は入館不可）、手指消毒
利用について	<p>1 トレーニング*……………利用可。 ただし、トレーニング室と卓球室に機器を分けて設置</p> <p>2 プール*……………個人、団体共に利用不可</p> <p>3 卓球*……………体育室にて利用可（8台設置）</p> <p>4 S T T*……………S T T室にて利用可（2台設置）</p> <p>5 体育室、会議室、ボランティアルーム、和室、 2Fロビー（ビリヤードとその付近）、料理室、 給湯室、冷水器* }……………利用不可</p> <p>6 喫茶「ステップ」*…休業</p> <p>7 点字室……………個人のみ利用可</p>
教室・練習日について*	7月末まで中止
スポーツ用具貸出し	可能
相談	（医事、こころの健康、スポーツ用具）相談 Tr室および2階ロビー等にて開催
福祉バス*	時刻表の変更を行います。 ●本郷発⇒センター 9:40、10:40、12:40、13:40、14:40、15:40、16:40 ●センター発⇒本郷 10:20、12:20、13:20、14:20、15:20、16:20、17:00
受付方法の変更	入館時と退館時に受付へ利用証を提示のみとします。更衣室のロッカーキーの返却は返却BOXへ入れてお帰り下さい。

* 2か月後（8月1日）からの利用を目途に段階的に再開の準備をしております。

〈お願い〉

体調管理	<p>発熱、体がだるい、倦怠感、息苦しさ、せき、鼻水、のどの痛みなどの症状がある方は、ご利用をお控えください。</p> <p>※団体利用される場合、以下の A か B のうちいずれかにて体調チェックの協力をお願いする予定です。</p> <p>A 名簿提出……………施設や団体などで利用日毎の入館者（ご家族、介助者等含む）の当日の体温を別紙に記載してきていただき、受付にて提出。</p> <p>B センターで測定…非接触型体温計を代表者にお貸しし、センターの玄関にて確認後入館。</p> <p>会員様の体調チェックに関しては、入館時にご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>
手洗い、手指消毒	入館、入室時やその他適宜行って下さい。定期的に館内の消毒も行いますのでご協力ください。
利用時間	短い時間での利用にご協力ください。利用後は速やかに退館をお願いします。
換気	施設内での換気をこまめに行ってください。
マスク	可能な限り着用にご協力ください。
3密予防	館内の椅子、机を減らしたり、間隔をあけたり工夫はしてありますが、大きな声や近い距離での会話を控えるなど3密を防ぐ行動をお願いします。
利用機器材の消毒	利用された道具など、接触部位の消毒への協力をお願いします。

★団体利用の新しい利用方式

プール	同じ時間帯での予約は1団体のみ
	1レーン10人まで、1団体2レーンまで
	5・6レーン（半分利用）は20人まで
体育室	同時帯に50名まで
ボランティアルーム	医務室として活用のため、当面の間貸出し不可
会議室	25名以下の利用
和室	9名以下の利用
料理室	14名以下の利用

※職員はマスク着用、手袋使用し、感染防止に努めます。

※今後、新型コロナウイルスの影響により取扱いを変更することがあります。お知らせについては、名古屋市のウェブサイト、名古屋市障害者スポーツセンターのウェブサイト、ツイッターにてお知らせいたします。

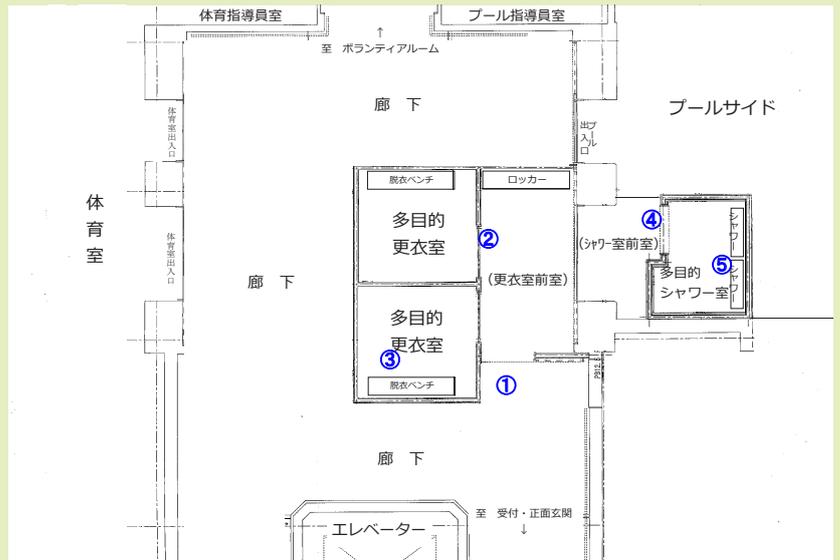
名古屋市スポーツ市民局スポーツ振興室
名古屋市障害者スポーツセンター

多目的更衣室を改修しました

昨年度の大規模修繕工事の一環として、プールの多目的更衣室(旧親子更衣室)の改修工事を実施しました。多目的更衣室は、異性の介助者が必要な方や、脱衣ベンチでの介助が必要な重度障害者の方など、通常の男女更衣室の利用が困難な方を対象とした設備です。

今回の改修で、冷暖房が効き脱衣ベンチが設置された車いす対応の更衣スペースが2部屋、加えて専用のシャワー室が増設されました。

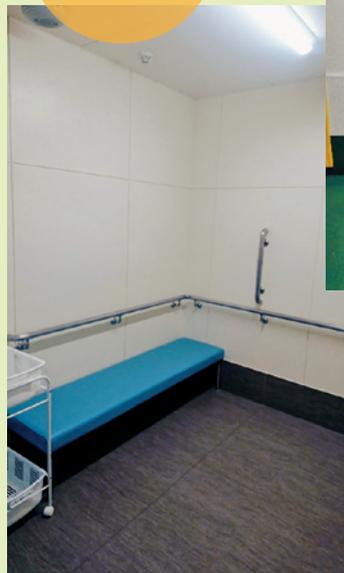
なお、更衣スペースの出入口の扉は最近の病院や介護施設で設置されている折れ戸です。押しでも引いても開けられて自動で閉まり、力のない方でも楽々と開け閉めができるユニバーサルデザインの扉を採用しております。床面に段差が無いため車いすでの移動もスムーズです。



①
多目的更衣室
出入口



③
多目的
更衣室内



⑤
多目的
シャワー室内



④
多目的
シャワー室
出入口



その他の館内改修

●館内照明を一部 LED 化しました。

館内電灯のうち、正面玄関吹抜けの水銀灯、トレーニング室・卓球室・サウンドテーブルテニス室の蛍光灯を LED 化したことにより、館内がより明るくなりました。



●プールレーンロープを新しくしました。

弾力性と柔軟性に優れた材質のプールレーンロープを導入しました。やわらかい素材であるため遊泳中に手がぶつかっても痛くありません。



●プール観覧席の窓ガラスを改修しました。



●プール更衣室の床マットを取替えました。



●1階・2階のウォータークーラーを取替えました。



●正面玄関前の通路アスファルトを補修しました。



教室紹介

健康体操

●金曜日（基本的に第2・第4） ●13:30～15:30 ●2階卓球室

健康体操は、「誰でも、気軽に、ご自宅でもできる」をモットーに体づくりを中心としたプログラムを毎回実施しています。

前半は、センター指導員が担当しており、頭の体操、座ってできるストレッチ、棒体操、簡単なボール運動などを行っています。

後半は、丸山治美講師が担当し、肩回りをほぐす体操、音楽に合わせた頭とからだのリズム体操、最後にマットの上でストレッチをして終了という流れをとっています。

今年の前半はコロナで外出自粛の中、自宅で何かからだを動かさなければと感じた方も多かったのではないのでしょうか。健康体操はまさに、ご自宅でもできるストレッチや簡単な道具を使った体操などもりだくさんご紹介しております。

ストレッチでは椅子に座って行うもの、マットに寝てやるもの両方ありますので、体全身がしっかりとほぐれます。

棒体操ではストレッチのほかに様々な動きで肩回りや、指先などの運動もしていきます。

頭の体操では、参加者は笑顔ならぬ苦笑いがたくさん出ています！できなくてもやろうとすることで脳の活性化が促されます。苦戦しながらも懸命に取り組んでくれています。

運動が苦手な方でも、初めてで自信のない方でも大丈夫です。いろいろな運動に取り組みます！

この機会にぜひ、一度練習日のをぞきに来てください。卓球室でお待ちしております！

卓球練習日

●金曜日（基本的に第2・第4） ●13:30～15:30 ●体育室

卓球練習日は、障害児・者の方を対象に中学生以上であれば誰でも参加することができ、その日に集まった参加者同士で楽しく卓球をすることができる事業となっています。30分を目安にローテーション形式で相手を変えながらラリーや試合など、自由に卓球を実施してもらっています。

卓球が初めてという方にはセンター指導員が技術指導を行います。また、初めのうちは知らない人だらけで不安という方はボランティアさんと打つことも可能です。

卓球に興味のある方はもちろん、手ごろに始められるスポーツを探されている方にはおすすめの練習日となっています。ぜひ一度、卓球練習日を見に来てください。お待ちしております。

新人職員紹介



磯村 江里（いそむら えり）

4月より新しく体育指導員として働かせていただくことになりました、磯村江里です。

学生時代は陸上競技、ソフトテニスなど、様々なスポーツを経験してきました。身体を動かすことも好きですが、音楽を聴くことや古着屋さんを巡ったりすることも好きです。

社会人1年目であり、至らない点が多くあると思いますが、1日でも早く一人前の指導員になれるよう日々努力していきたいと思っています。そして、利用者の皆様にスポーツを楽しんでいただき、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。よろしくをお願いします。

2020年 8月～2020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	8月	9月
日 社交ダンス	13:30～15:00	会議室	障害者	中学生以上	令和3年3月まで中止	
月 テニス(立位)	13:30～15:30	体育室	身体障害者 精神障害者	中学生以上	24	—
月 コンディショニング(マット)	13:30～14:30	会議室	身体障害者 精神障害者	中学生以上	17	14
火 ダンスダンス	17:00～18:00	体育室	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	4	1
火 バドミントン	17:15～19:30	体育室	障害者	中学生以上	25	8
木 サウンドテーブルテニス	13:00～15:00	STT室	視覚障害者	中学生以上	6	3
木 脳血管障害者の運動	13:30～14:30	体育室	脳血管障害者	中学生以上	13・27	10
木 トランポリン	17:30～19:00	体育室	知的障害者 自閉症の方	小・中学生	6	3
金 ピラティス・ストレッチ	13:30～14:30	会議室	視覚障害者	中学生以上	21	18
金 卓球	13:30～15:30	体育室	障害者	中学生以上	14・28	11
金 健康体操	13:30～15:00	卓球室	障害者	中学生以上	14・28	11
金 アーチェリー※1	17:15～19:30	体育室	身体障害者 精神障害者	中学生以上	28	11
金 バスケットボール※2	18:00～19:30	露橋スポーツセンター	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	—	25
金 車いすテニス	17:15～19:30	体育室	肢体不自由者	小学生以上	21	18
金 車いすバスケットボール	17:15～18:30	体育室	肢体不自由者	小・中・高校生	7	4
土 ティーボール※3	10:00～11:30	極楽小学校	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	—	12
土 泳法別ワンポイント※4	10:00～11:30	プール	障害者	中学生以上	8月9月は中止	
土 ジュニア運動	10:00～11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	15	19
土 スポンジテニス	10:00～11:30	体育室	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	22	—
土 フライングディスク	13:30～15:00	体育室	障害者	小学生以上	中止	—
土 ボッチャ	13:30～15:30	体育室	障害者	小学生以上	8	12
土 ビームライフル	13:30～15:00	会議室	障害者	中学生以上	15	19
平 プールでワンポイント①	10:00～11:30	プール	障害者	小学生以上	中止	1・28
日 プールでワンポイント②	13:30～15:00	プール	障害者	小学生以上	中止	4・7・17・29

*対象に障害者とする種目は、すべての障害者が対象です。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。

※1 視覚障害者は対象ではありません。

※2 露橋スポーツセンターで行う予定です。障害者手帳を受付に提示してください。

※3 極楽小学校で行う予定です。

※4 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

※新型コロナウイルス感染症対策の為、7月末まで種目別練習日は中止といたします。

※8月以降についても状況に応じて中止や変更の場合もあります。

イベント中止情報

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記のイベントが中止となりました。

8月16日(日) 東京2020パラリンピック採火フェスティバル

8月23日(日) 第17回名古屋市障害者スポーツ大会(水泳の部)

9月13日(日) 2020年度東海障害者水泳記録会

※今後も状況に応じて中止となる場合があります。詳細はウェブサイトやツイッターで配信いたします。(6月20日現在)

編集・発行

指定管理者

(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>

障害者スポーツ医事相談



7月

2日(木)

野末茉莉奈

8月

6日(木)

識名満希子

9月

3日(木)

伊藤 寛之

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。

こころの健康相談

相談日

第2金曜日

第4土曜日

7月

10日(金)

25日(土)

8月

14日(金)

22日(土)

9月

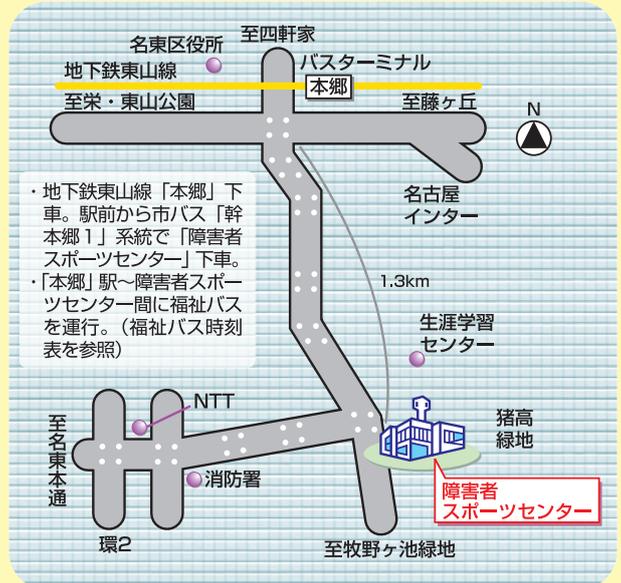
11日(金)

26日(土)

相談時間 ▶ いずれも13:00～16:00

担 当 ▶ 体育指導員 成田 圭佑(精神保健福祉士)

◎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。

障害者スポーツセンター 令和2年7月～令和2年9月利用カレンダー

	7月	8月	9月
休館日	1日(水)	5日(水)	2日(水)
	8日(水)	11日(火)	9日(水)
	15日(水)	12日(水)	16日(水)
	22日(水)	19日(水)	23日(水)
	27日(月)	26日(水)	24日(木)
	28日(火)		25日(金)
	29日(水)		30日(水)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間(7月末頃までを目途に)以下の通り開館いたします。

●開館時間は午前10時から午後5時までとします。

●プールの施設利用はできません。

●団体による施設専用利用はできません。