



すぽせん だより

No.60
2024.12



第23回全国障害者スポーツ大会 (SAGA2024)

CONTENTS

- 第23回全国障害者スポーツ大会 (SAGA2024)
 - 名古屋市選手団健闘!!2
- 2024年東海障害者水泳記録会3
- デイキャンプ3
- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会 (ボッチャの部)4
- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会 (ボウリングの部)4
- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会 (卓球の部)5
- 第21回名古屋市障害者スポーツ大会 (バレーボールの部)5
- 健康づくり講座／こころの健康日誌6
- 令和6年12月～令和7年3月種目別練習日7



事業団
公式マスコットキャラクター
「らっめん2」



第23回全国障害者スポーツ大会 「SAGA 2024」 名古屋市選手団健闘!!

2024
10/26(土)～
10/28(月)

令和6年10月26日(土)から28日(月)の3日間、佐賀県において第23回全国障害者スポーツ大会(SAGA 2024)が開催されました。この大会は、毎年国民スポーツ大会(※今年度より国民体育大会から改称)開催後に同じ県、同じ会場で開催されているものです。

この大会の出場対象は、身体障害(一部内部障害者の参加あり)、知的障害、精神障害で、障害の程度や年齢により、障害区分が細かく分かれています。

実施競技は、個人競技が陸上競技・水泳・卓球・アーチェリー・フライングディスク・ボウリング・ボッチャの7競技、団体競技が車いすバスケットボールをはじめとする7競技が行われました。

名古屋市選手団は、(社福)名古屋手をつなぐ育成会稲垣敬三理事長を団長として、選手33名、役員38名、合計71名の選手団を編成し、大会に出場しました。

大会期間中は、開会式こそあいにくの雨で始まりましたが、式典の終盤には太陽が顔を覗かせ、競技が始まる頃には夏を感じさせるような強い日差しの中で、選手はのびのび競技することができました。

結果は、金メダル8個、銀メダル4個、銅メダル14個合計26個のメダルを獲得することができたことに加えて、自己ベストを更新する選手がほとんどで、メダルを逃した選手も健闘する姿が印象的でした。

大会公式サイトでは様々な情報が掲載されていますので、是非ご覧いただければと思います。



2024年東海障害者水泳記録会

令和6年10月13日（日）に当スポーツセンターで2024年東海障害者水泳記録会を開催しました。この記録会は、水泳初心者（25m泳げなくてもOK）から競技志向の方まで幅広い方々に参加していただける記録会です。

今年度は、募集地域を全国的に広げました。競技は昨年同様1人1種目、4×25mなんでもリレーに加え今年度から新たに特別レース職員と対決レースを開催し、165名の申込みがあり、当日は160名の方々が参加されました。

当日は、午前午後合わせて65レースが行われて、どれも白熱したレースとなりました。

来年も開催予定ですので、皆さんも日頃の練習の成果を試してみたいはいかがですか？また、職員と対決してみませんか？水泳を始めて間もない方でも参加できますので、一人でも多くの方々のご参加をお待ちしております。

特別レース

50mガチンコレース ～元水泳部職員と本気の対決!!～

【記録会当日 13組39名が参加されました。】

※事前申込み

4×25mフリーリレー ～職員と対決～

【記録会当日 2組5チームが参加されました。】

※当日申込み



デイキャンプ

今年度もデイキャンプを開催しました。令和6年10月14日（月・祝）に、豊田市総合野外センターへ総勢25名で行ってきました。デイキャンプでは、野外炊事や自然の中で遊ぶことなど、日ごろの生活ではなかなか体験できない屋外プログラムを行っています。

今年の野外炊事は、五平餅づくり、まいぎり式と呼ばれている火起こしを行いました。火起こしでは、火がなかなか起きずに苦戦している班もありましたが、皆で協力し合い、どの班も火を起すことができました。そして、自分たちで作った五平餅の味は、「おいしい」、「うまい」との声がたくさん上がり、格別だったようです。

お腹がいっぱいになった後は、アスレチック広場で思い思いにたくさん遊びました。特に、森の迷路では、ゴールを目指し、夢中になって走り回っている姿が印象的でした。

当日は、笑顔あり、笑い声ありと、とても楽しい一日となりました。また天気にも恵まれて、とても気持ちよく過ごすことができました。

来年度も開催を予定しております。楽しい思い出を一緒に作りませんか？ご参加お待ちしております。



『森の迷路』

第21回名古屋市障害者スポーツ大会（ボッチャの部）

令和6年9月8日（日）に当センターにおいて「第21回名古屋市障害者スポーツ大会（ボッチャの部）」を開催しました。

当日は選手15名の参加があり、座位クラスはリーグ戦で、立位クラスはトーナメント戦で試合を行いました。

当日は、あいちボッチャ協会やセンター登録ボッチャ審判員、名古屋市障がい者スポーツ指導者協議会をはじめ、多くの方々のご協力により、円滑に開催することができました。

本大会は、来年滋賀県で行われる「全国障害者スポーツ大会」の選手選考会も兼ねており、とても白熱した試合となりました。



第21回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）

令和6年11月10日（日）に緑区にある「名古屋グランドボウル」において「第21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。

今回から新会場で開催するという一方で、若干の不安感がぬぐえないまま当日を迎えましたが、大きな混乱なく大会を開催することができ良かったです。

当日は77名の参加があり、男女別、年齢別（少年・青年・壮年）14組に分かれ、各組内で2ゲームの合計点で競い合いました。

本大会は来年滋賀県で行われる「全国障害者スポーツ大会」の選手選考会も兼ねており、とても白熱したゲームとなりました。



第21回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）

令和6年11月17日（日）に当センターにて「第21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。当日は、一般卓球に61名、サウンドテーブルテニスに15名の選手が参加しました。

選手の皆さんが真剣な表情で試合に取り組み、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内容でした。



第21回名古屋市障害者スポーツ大会（バレーボールの部）

令和6年11月21日（木）に当センターにおいて「第21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。

本年度は3チーム、選手・チームスタッフを含め約40名が参加されました。本大会は全国障害者スポーツ大会の選考大会に位置づけられており、北信越・東海ブロック大会への出場権がかかっていることから、各チームとも気持ちの入った見ごたえのある試合ばかりでした。

今後も大会などを通して、みなさん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	名古屋サーティーン
準優勝	なごや鯨クラブ
3位	エンジョイ・クスノキ



認知症予防と脳トレ体操

令和6年9月6日（金）13：30～15：00（会議室）

福祉スポーツセンターの保健師による認知症予防講話と、体育指導員による脳トレ体操を行いました。

当日は22名の利用者の皆様に参加いただき、認知症予測テストを行い、認知症に進展する可能性の状態を知っていただくことができました。

また、実際に認知症のリスクを減らす生活習慣を知ること、日々の生活の過ごし方の参考にしていただけたのではないかと思います。

今回は参加型の講話スタイルをとり、質問を交えながらわかりやすく説明をしていただきました。また、脳トレ体操も組み入れることで、頭も体もフル回転で、皆で作り上げた健康づくり講座となりました。

今後も皆さまからのリクエストにお応えできるように、楽しく笑顔のあふれる、健康づくり講座の開催に努めていきたいと思っております。

こころの健康日誌 第23回

こんにちは！皆さん食事することは好きですか？

近年、食事は心の健康にも影響することがわかってきました。

食生活の偏りが、うつ病などの精神疾患のリスクと関連することを示した研究結果も次々に発表されているそうです。

現代の食生活で陥りやすい問題は主に2つあり、いずれもメンタルヘルスの問題と関連しているそうです。1つめはエネルギーの過剰摂取です。スナック菓子やカップ麺等の加工食品は糖質や脂質が多く、肥満やメタボ、糖尿病などの原因になります。肥満があるとうつ病のリスクが高まるという事が研究でも報告されているそうです。

2つめは栄養不足です。うつ病になるとセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質が不足し感情や気分を調節する機能が低下することで前向きな気分になりにくくなると考えられています。それらの神経伝達物質の原材料になる生産を助ける因子として必要なのが食事から摂取する栄養素です。

例としてこちらの食品がおすすめです！

- 1 【ビタミン】 納豆、レバー、葉物野菜
- 2 【鉄、亜鉛などのミネラル】 赤身肉、牡蠣、ウナギ、大豆製品
- 3 【必須アミノ酸】 肉、魚、牛乳、ナッツ 等
- 4 【EPA（エイコサペンタエンサン）DHA（ドコサヘキサエンサン）】 青魚



おいしく健康に食事ができると良いですね♪

参考 あなたのかかりつけ健康サイト サワイ健康推進課

令和6年 12月～令和7年 3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	12月	1月	2月	3月
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 難病患者	中学生以上	9	27	17	—
火 健康アクア 11:00~11:50	プール	障害者 難病患者	中学生以上	24	28	—	—
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	3	7	4 オンライン	4
バドミントン 17:15~19:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	—	—	—	11
木 脳血管障害者の運動 13:30~15:00	体育室	脳血管障害者	中学生以上	12	23	27	13
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	5	—	—	6
金 ピラティス・ストレッチ 13:30~14:45	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	20	17	—	—
卓球 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生以上	13	10	14	14
健康体操 13:30~15:30	卓球室	障害者 難病患者	中学生以上	13	10	14	14
アーチェリー※ ¹ 17:15~19:30	体育室	身体障害者 精神障害者 難病患者	中学生以上	13	10・24	14	—
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	27	24	28	—
車いすテニス 17:15~20:00	体育室	肢体不自由者	小学生以上	20	17	—	—
車いすバスケットボール 17:15~19:30	体育室	肢体不自由者	小・中・高校生	6	—	7	7
土 ティーボール 10:00~11:30	極楽小学校	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	14	—	—	8
泳法別ワンポイント①※ ³ 9:45~10:45	プール	知的障害者 自閉症の方	小学生以上	7・21	—	1・15	1・15
泳法別ワンポイント②※ ³ 10:45~11:45	プール	身体障害者 精神障害者 難病患者	小学生以上	7・21	—	1・15	1・15
ジュニア運動 10:00~11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	21	18	15	15
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	—	25	22	—
サウンドテーブルテニス 13:30~15:00	STT室	視覚障害者	中学生以上	21	—	—	1 体育室
フライングディスク① 13:00~14:30	体育室	身体障害者 難病患者	小学生以上	7	4	1	15
フライングディスク② 14:30~16:00	体育室	精神障害者 知的障害者 自閉症の方	小学生以上	7	4	1	15
ポッチャ 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	14	11	8	—
カローリング 13:30~15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生以上	—	25	22	8
ビームライフル※ ¹ 13:30~15:00	会議室	障害者 難病患者	中学生以上	21	18	—	—
プールでワンポイント① 10:00~11:30	プール	障害者 難病患者	小学生以上	3・16	—	—	4
プールでワンポイント② 13:30~15:00	プール	障害者 難病患者	小学生以上	12・19・ 22	9・20・23・ 31	3・7・20・ 23	10・17

*対象に障害者とある種目は、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 障害者手帳を受付に提示してください。

※ 3 個人でプール内に待機していただく事が難しい場合は、介助者同伴での参加をお願いいたします。



ウェブサイト

(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 <https://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/index.html>

医事相談・スポーツ用具相談

	医事相談	スポーツ用具相談
1月	9日(木)	9日(木)
2月	6日(木)	6日(木)
3月	6日(木)	6日(木)
時間	14:00~16:00	13:30~15:30
担当	理学療法士 看護師 体育指導員	リハ工学技師 体育指導員

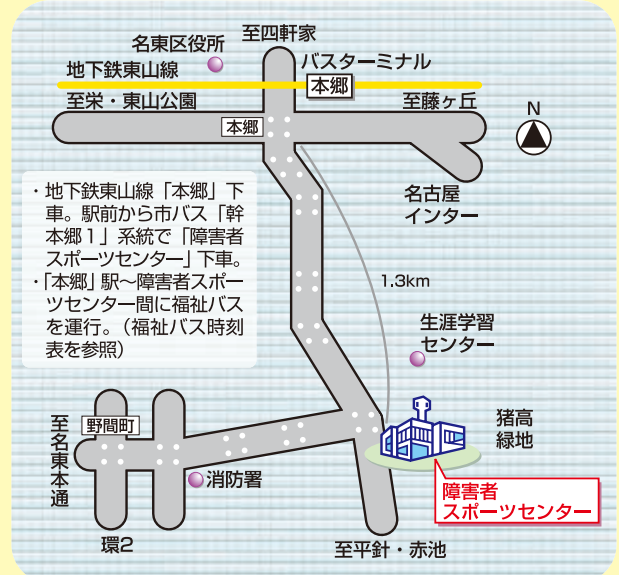
※都合により中止する場合があります。

こころの健康相談

	第1土曜日	第2月曜日	第3木曜日	第4土曜日
1月	4日	13日	16日	25日
2月	1日	10日	20日	22日
3月	1日	10日	20日	15日 (第3土曜日)
時間	13:00~16:00			
担当	精神保健福祉士			

※都合により中止する場合があります。

※予約優先。



●福祉バス(サンサン号)時刻表●

センター発	10:20	16:20	本郷駅発	9:20	15:40
	12:20	17:20		10:40	16:40
	13:20	18:20		12:40	17:40
	14:20	19:20		13:40	18:40
	15:20	20:30		14:40	19:40

■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・卓球室
トレーニング室・料理実習室・和室・会議室 他

■愛知県内在住の障害者は無料です。

■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7年1月~令和7年3月利用カレンダー

	1月	2月	3月
休館日	1日(水)	5日(水)	5日(水)
	2日(木)	12日(水)	12日(水)
	3日(金)	13日(木)	19日(水)
	8日(水)	19日(水)	21日(金)
	14日(火)	25日(火)	26日(水)
	15日(水)	26日(水)	
	22日(水)		
	29日(水)		

※大会・プール清掃等のため利用制限があります。

3月1日(土)・3月2日(日)・3月10日(月)・3月11日(火)・3月30日(日)