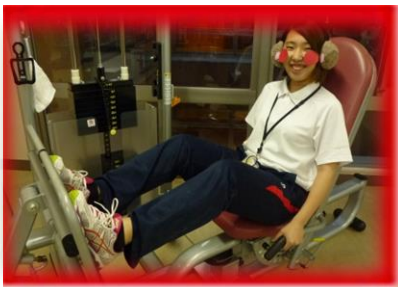


堺市立健康福祉プラザ 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 TEL072-275-5029 fax072-243-4545



スポーツセンターたより



新年 あけまして
おめでとうございます。
本年もどうぞ
よろしくお願ひいたします。

今年の干支【さる】
になってみました！



「あいさつ」

所長 中村行伸

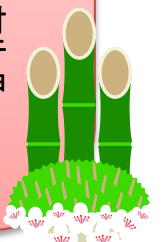
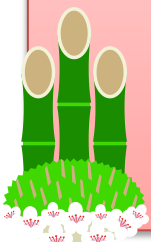


謹んで新年のお慶びを申し上げます。
旧年中は、スポーツセンターをご愛顧いただき、ありがとうございました。

平成24年4月のオープンから、早いもので4年が経とうとしております。これまでにセンターで開催している教室や練習会、プログラム等へのご参加をきっかけに、生活の幅が広がった、という嬉しいお声をたくさんいただいたしており、「継続」の大切さをご利用の皆様から勉強させていただく毎日です。これも一重に、皆様からいただく事業へのご理解とご協力、事業へご協力くださる関係機関の皆様のご尽力の賜物であると考えております。

今年も、運動やスポーツの魅力を市民の皆様へお伝えすることを通して「住み慣れた地域で生き生きと輝いて暮らせる社会の実現」をめざして、職員一同取り組んでまいります。
本年もよろしくお願ひいたします。

平成28年1月



健康福祉プラザ障害者週間フェスティバル

SAKAI ユニバーサル駅伝

を開催いたしました！



受付開始(^o^)
続々と参加者でいっぱいになる
体育室。
新しい出会いが待っています！！

①開会式



中野正己さん



コース説明！



②チームミーティング

今年は8チームで駅伝がスタートしました！
初対面の10名。自己紹介から始めます。
チームリーダーを中心に、チーム名、メンバーの名前、チーム目標、目標ゴールタイムを話し合ってチーム紹介ボードへ記入します。
また、お互いどんなサポートが必要か等を話し合って各コースの担当ペアを決定します。

各チーム名決定(^.^)v

- ①班 「みんなにおまかせ」
- ②班 「サンタ」
- ③班 「ドラえもん」
- ④班 「スポーツの秋」
- ⑤班 「五班丸」
- ⑥班 「BES」
- ⑦班 「スリーセブン」
- ⑧班 「ジェネレーションズ」



③駅伝スタート

ポッチャ



チームの意気込み！！



フライングディスク
何投入るかな？

タスキを受け継ぎました(^)

④チェックポイント

似顔絵に挑戦！

- チェックポイント A →ゴールを入れよう！フライングディスク
 - チェックポイント B →完成させよう♪クリスマスツリー
 - チェックポイント C →投げてみよう！ポッチャ
 - チェックポイント D →書いてみよう！似顔絵
 - チェックポイント E →スポーツセンターを知ろう！クイズ
- 各ポイントで福笑いのパーツをもらってきて、紹介ボードで福笑い(^o^)
館内にいる中野正己さんを探し、中途難聴について教えて頂きました！

ツリーの飾りを
沢山拾いました！

ゴ~~~~ル♪



12月5日（土）健康福祉プラザ障害者週間フェスティバル内で「SAKAIユニバーサル駅伝」を開催しました!! ユニバーサル駅伝は、障害のある方とない方が1つのチームになり、障害のある方とない方がペアになって、各チェックポイントを回り「たすき」をつないでいく駅伝です。障害の有無・性別・年齢に関わらずお互いを理解し、支え合い・協力し合いながら共に生きる共生社会を目指すことがこの駅伝開催の目的です。昨年同様、健康福祉プラザ各機関（総合相談情報センター・エマリスさかい）の方にもご参加いただき、小さなお子さんから学生、最高齢80歳の方まで素敵な出会いがあふれるイベントになりました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました!!(・v・)

中野正己さんに中途難聴について教えて頂きました!

Q.難聴になられて、一番苦労したことは何ですか?

A.聞こえていた時に当たり前に出ていたことが出来なくなった。
 家族団らんの雰囲気に加われなくなり、集団の中では、楽しい空間の中になじめなく、取り残されているように感じて疎外感がある。

Q.ボランティア中に得た嬉しかったことは?

A.一緒に出来たことが嬉しく思い、経験したことが無かった車いす体験や、様々な障害のある方と触れ合うことができた。



たくさんの方が
車いす体験されました!



⑤得点集計



中野さんに質問中。

手話通訳・要約筆記の皆さん
ありがとうございました<(_ _)>

紹介ボード作成中・・・
福笑いのパーツも揃いはじめてきました!



全てのチームがゴールし、得点を集計します。
 目標タイムと実際のゴールタイムとの誤差が少なかったチームが高い得点になります。
 また、各チェックポイントのクリア状況を得点化し、タイム得点との合計で順位を計算します。

⑥閉会式

優勝チームには・・・
 ミズノのハンドタオルと
 紀の国わかやま大会の
 クリアファイルが贈られました!



優勝! BES チーム!

紹介ボード完成!!



皆さんお疲れ様でした♪ 来年もお待ちしています!!

スポーツセンターに来て 元気になりました！！



新井成文さん・敏子さんご夫婦



松田正伸さん・瑠美子さんご夫婦

松原市に住む小学生からの友人の紹介でスポーツセンターを利用するようになりました。
いつもしっかりと挨拶をしてくれるスタッフの方の笑顔に癒され、近所の方や友人とお話をしながら、楽しくワイワイとプールで運動ができています。
普段出来ないことでもプールでならできるので、プールのあとの食事がとてもおいしく感じます。

プラザを利用するようになったきっかけは、難病のリハビリを兼ねて運動ができる場所を探していたらプラザにスポーツセンターがあり、利用するようになりました。
プールやトレーニング室を利用するようになり、体力がついてきて、8kgの減量にもつながりました。
さらに、体のバランスが良くなり、つまずいたりすることも少なくなりました。退職する原因にもなった病気ですが、利用している友達と励ましながら運動することで精神的にも安定してきました。
今後も継続して体を動かし、減量も含めて、体のバランス感覚を取り戻し、病気の進行を止められるようにしていきたいです。

第11回 堺市障害者スポーツ大会

第16回 全国障害者スポーツ大会予選会を兼ねています

団体競技

精神障害者

バレーボール

知的障害者

ソフトボール

知的障害者（女子）

バスケットボール

堺市に団体登録すると出場
できます！
新しくチームをつくり、団体
登録をしませんか？

個人競技

陸上競技

ボウリング

水泳

卓球

アーチェリー

フライングディスク

2競技に出場できます！
プラザでも練習会を開催し
ています！！

団体競技

（オープン競技）

ポッチャ

ふうせん

バレーボール

チームメンバーが集まらな
くても大丈夫！
1人でも申し込みます♪
友達と一緒に出場してみま
せんか？

大会日程の詳細は次号の号外で掲載いたしますので、楽しみにお待ちください

第11回 堺市障害者スポーツ大会へ向けた練習会

個人競技

5月に開催される堺市障害者スポーツ大会へ向けてみなさんで練習しませんか？
初めての方もぜひご参加ください(^o^)/

競技	日時		指導者	場所
陸上競技 (走競技・跳躍競技)	3/19(土)	9:00~ 12:00	堺市陸上 競技協会	金岡公園 陸上競技場
陸上競技 (投てき競技)	3/20(日)	13:30~ 15:00	堺市陸上 競技協会	ファインプラザ大阪
水泳競技	3/5(土)	14:30~ 16:00	大阪水泳協会	健康福祉プラザ プール
アーチェリー競技	2/27(土)	13:30~ 15:30	大阪府 アーチェリー連盟	浜寺公園 アーチェリー場
卓球競技	3/12(土)	13:15~ 14:45	堺卓球協会	健康福祉プラザ 体育室/4階研修室
フライングディスク競技	2/20(土)	10:00~ 12:00	大阪障害者 フライングディスク協会	堺市立旭中学校 グラウンド
ホウリング競技	2/28(日)	10:00~ 12:00	大阪府 ホウリング連盟	ラウンドワン 堺中央環状店

団体競技

精神障害者団体競技 バレーボール競技

開催日：平成28年3月19日（土）
場所：健康福祉プラザ 体育室
時間：13:00~受付
13:30~開始
16:00~終了予定
協力：堺市バレーボール協会
対象者：精神保健福祉手帳または
自立支援医療受給者証を有する方
申込締切：平成28年3月12日（土）

申し込みに関する詳細は健康福祉プラザホームページにて掲載しております。

知的障害者団体競技 ソフトボール競技

開催日：平成28年2月20日（土）
場所：泉北高等支援学校 グラウンド
時間：12:30~受付 13:00~開始
16:00~終了予定 ※雨天中止
協力：堺市大会出場チーム（3チーム）
対象者：療育手帳を有する方等
申込締切：平成28年2月13日（土）

知的障害者団体競技 バスケットボール競技

開催日：平成28年3月20日（日）
場所：健康福祉プラザ 体育室
時間：9:00~受付 9:10~開始
12:00~終了予定
協力：和歌山大会堺市代表チーム監督
対象者：療育手帳を有する方
申込締切：平成28年3月13日（日）



第4回 堺市立健康福祉プラザ 水泳記録会 2015 報告

平成27年11月8日（日）
健康福祉プラザ プール

11月8日に、第4回堺市立健康福祉プラザ水泳記録会を開催しました。いつもスポーツセンターを利用してくださっている方々をはじめ81名の申込み、当日は77名の参加があり、過去最多人数となりました。自由種目やリレーを含む全15種目47レースの記録を測定し、記録証をお渡ししました。大会運営においては、健康福祉プラザボランティアの皆様のご協力を得て、スムーズに進行することができました。年齢・障害・性別を超えた交流のある記録会となりました。

記録会に携わっていただきました全ての皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

来年はさらに多くの方に参加していただけるように準備を進めて行きます。皆さんも健康福祉プラザのプールへ練習にお越しください！！お待ちしております。



↑ 開会式でのデモンストレーション！
戸口選手・佐野選手・大倉選手

プラザボランティアの皆さま
一日ありがとうございました！

第3回 健康福祉プラザ フライングディスク大会

平成28年2月7日（日）10:00～16:00（予定）

昨年に続き今年も **J-GREEN 堺** で開催！！

フライングディスクってどんなことをするの？

■アキュラシー競技

10枚のディスクを投げて何投ゴールに入るかを競います

■ディスタンス競技

ディスクを投げた飛距離を競います

初めての方大歓迎です。ぜひご参加ください！！

大会に向けて練習しませんか？
詳しくは健康福祉プラザのホームページをご覧ください



申込方法

所定の「申込書」に必要事項を記入の上、スポーツセンターに直接、または郵送、FAXでお申し込みください。（電話での申込不可）

【申込締切】平成28年1月31日（日）必着