

ふれあい！ ニュース

陸上競技普及教室・水泳教室Ⅰ・障害児運動教室

教室参加者へインタビューを行いました！

- ① 参加しようと思ったきっかけは何ですか？
- ② 楽しかった内容を教えてください。
- ③ 参加してみて難しかった、または挑戦してみたいことは何ですか？
- ④ 今後の夢、または目標を教えてください。



陸上競技普及教室(毎月2回程度・日曜日 参加者募集中です！)

- ① 学校の友達が陸上をやっていて、テレビではパラリンピックがやっている時でした。陸上に興味を持ち「やってみたい！」と思い担任の先生に相談したら、プラザで教室があると教えてくれました。
- ② 憧れていたレーサーに乗れたこと。
- ③ 自分の車イスは、ハンドリムを握って漕げるけど、レーサーはたたいて漕ぐので難しい。早く大会に出場できるようになって、陸上教室があると教えてくれた担任の先生を招待したい。
- ④ パラリンピックに出て金メダルを獲りたい！



はぎはら そうた
萩原 宗大さん

水泳教室Ⅰ～水慣れ・初心者・初級～(5/7～6/18 土曜日全6回)

- ① 健康と気分転換の為に親子で参加しました。
- ② 水泳をしていると、コロナ禍や日常の不安を忘れて楽しい気持ちになります。
- ③ 水泳をするのが久しぶりなので、思うように泳げませんでした。特に、息継ぎが難しいです。
- ④ 25m以上泳げるようになりたいです。



すりぶち よしひろ
(左) 摺淵 義博さん
すりぶち まき
(右) 摺淵 時さん

障害児運動教室(6/5・19, 7/3・17, 8/7・21 日曜日全6回)

- ① 身体を動かすことが大好きなので、どんなことをするのかなー？といつも楽しみだからです。
- ② ボールを使った運動が楽しいです。コーンにボールを投げてキャッチしてもらうのがとても楽しかったです。上手く投げてキャッチが成功すると嬉しいです！的あてとかバスケットゴールにシュートしたり、ボール投げやサッカーなどボールでいろいろ楽しい遊びができて面白いです。
- ③ はじめてやることは、最初は難しいと思うけど、がんばっているいろいろなことができるようになりたいです。
- ④ バスケとかバレーとか相撲やサッカーなどいろいろなスポーツが大好きなので、実際に試合を観て応援したり、僕もシュートやドリブルなど上手にできるようにがんばりたいです。



やまがた ほの
山形 帆乃さん

ボランティア講習会を開催しました

5月22日(日)群馬医療福祉大学の足立先生をお招きして講習会を開催しました。コロナ禍のため事業を開催できなかったのが、プラザ登録ボランティアの皆さまも久しぶりの来館でした。足立先生からは「ボランティア活動とは？奉仕の違い」などの話をいただき、ボランティアの原点に戻ることの大切さを学ぶ有意義な講習となりました。

ボランティアさんへインタビュー

Q:ボランティア活動参加のきっかけを教えてください。

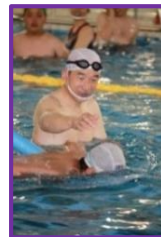
退職後の社会活動への参加を考えているときに、ホームページで登録ボランティアの募集を知り、話を聞いてボランティア活動に参加したいと思ったからです。

みさわ かずひろ
三澤 和広さん



Q:ボランティア活動をしていて、やりがいや難しいと感じていることはありますか？

ゲームや運動をしているときに見せてくれる子供達の笑顔、笑い声を聞いたとき、得意そうに微笑む顔を見たときやっけて良かったと思います。子供に対する言葉使い、態度等どのように接したら良いのか戸惑ってしまう事があります。そんな時、対応の難しさを感じます。



**三澤さんありがとうございました！
ボランティアの皆さま、今後ともよろしく願いいたします！**

事業のご案内

医事相談・リハビリ相談

プラザでは障害者(児)及び高齢者がより安全に楽しく効果的にスポーツを継続し健康の維持増進が図れるよう、相談事業を専門医(内科・障がい者スポーツ医、精神科)、理学療法士(リハビリ)によっておこなっています。

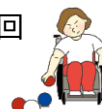
- 内科・障がい者スポーツ医相談
- 精神相談
- リハビリ相談

詳細は総合受付まで
お問合せください。

パラスポーツ体験

ボッチャや車いす競技などパラリンピック種目をプラザで体験してみませんか？

- 開催日:8月20日・27日
9月3日・10日・17日 全5回
- 時間:13時~15時
- 内容:パラリンピックの種目の体験



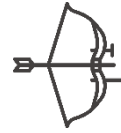
地域貢献事業

- 障害者スポーツ体験学習事業
- 出前事業 ●団体サポート事業
- パラアスリート紹介事業



パラスポーツのノウハウをもつ職員が
地域の皆様の活動を支援します。

アーチェリー事業の報告・ご案内



参加者の声を集めました！

●アーチェリー場利用認定会（毎月第1日曜日）

- ★無事に受かりました！（^^）/
【Iさん:車いす使用】
- ★やっぱり、いくつになっても緊張してしまいます。
【Aさん:高齢】



●アーチェリー場利用教習(障害者・高齢者対象)

- ★丁寧な指導で良かった。マンツーマン指導のため、アーチェリーという競技は合っていると思います。
【Uさん:聴覚障害】



●第1回アーチェリー場利用安全講習会(5月29日(日))

- ★安全に利用するための再確認ができました。
- ★安全に対する意識向上がはかれました。
- ★コロナ対策がとられており、安心して受講できました。



第2回アーチェリー場利用安全講習会のご案内

令和4年12月18日(日)に『第2回アーチェリー場利用安全講習会』の開催を予定しています。第1回を受講していないアーチェリー場利用者の方は必ず受講をしてください。

プラザアーチェリー場を安全に継続して利用していただくために、認定証と安全講習会の受講が必要になります。また、障害者・高齢者の方でアーチェリーをはじめてみたいと思った方は利用教習を受講してください。詳細はお問合せください。

ふれあいアーチェリー大会のご案内

令和4年10月22日(日)『ふれあいアーチェリー大会』の開催を予定しております。皆さまのご参加をお待ちしております。

おうちでできる

日常で使用する手首を伸ばしましょう♪

ストレッチを紹介

物を握る、文字を書く、スマホを使ったりと日常生活で手首はよく使うので、いつのまにか、疲労が溜まってしまうことも。疲労が蓄積すると様々な支障がでてしまうので、ストレッチをして解消しましょう！

親指以外の指を伸ばして手首を曲げる

親指以外の4本の指を伸ばして手首を手の甲側に曲げます。

15秒

手首だけを曲げる

手の甲の先端を持って手首を手の平側に曲げます。指には手をかけず指は伸ばした状態で行います。

15秒

肘を伸ばした状態、肘を曲げた状態などのいろいろなバリエーションで手首を伸ばしていきましょう。ストレッチの伸ばす強さは「張りを感じられるが痛みのない範囲」です。

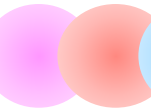


投句しよう!

総合受付までメモ用紙に記載のうえ、お渡しください。皆さまの投句お待ちしております。

・プラザには 体と口の リハビリに
・ダイエット いついつまでも
明日から

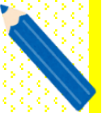
川柳は五・七・五の十七音で詠まれる定型詩です。内容は「人間」を中心とした事柄で、それを時代や社会、生活に絡めて表現します。



うっとうしい梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。高温多湿の日本の夏には熱中症が多く発生します。暑さに慣れていない人、暑さに慣れていない時期に多くなる傾向があるので注意が必要です。

熱中症を防ぐ日常生活の注意事項

- (1) 暑さを避けましょう
- (2) 服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にしましょう
- (3) こまめに水分を補給しましょう
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう
- (5) 暑さに備えた体づくりをしましょう
- (6) 体調が悪い日は無理をしないようにしましょう
- (7) 具合が悪くなった場合には早めに措置をとりましょう



ひとりひとりが熱中症予防をこころがけ、元気に夏を過ごせるようにしましょうね。

パラスポーツ★紹介コーナー



ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。カーリングのように相手のボールを弾いたりして自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、ジャックボールも弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。

【プラザホームページ「プラザでできるパラスポーツの紹介」を掲載していますので、ぜひご覧ください。】

プラザ

7月・8月・9月

カレンダー

7月						
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						

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214

群馬県伊勢崎市下触町238-3

TEL:0270-62-9000

FAX:0270-62-8867

URL:https://www.gunma-fsp.org

8月						
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				

9月						
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	

編集後記

もうすぐ梅雨明けですね。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の始まりです！屋内での熱中症もあるので、水分補給や室温の調整を行いましょうね★ふれあいスポーツプラザで健康な体作りを行いませんか？

(篠原)

