

# ふれあいニュース

## 群馬銀行グリーンウイングス交流イベント

5月27日(土)

群馬銀行グリーンウイングスの選手をお招きし、バレーボールの指導を受けたり、パラスポーツ(風船バレー)と一緒に体験したりしました。選手のプレーを間近で見ると迫力があり、大歓声があがりました。選手への質問コーナーでは「春高バレーには出場しましたか?」、県外出身選手に向けて「群馬の好きなところは?」など、さまざまな質問があり楽しい時間を過ごしました。

### ★参加者へインタビューをさせていただきました★

- ① イベントに参加していかがでしたか。
- ② 楽しかったことを教えてください。
- ③ 難しかったことを教えてください。

選手からも

「楽しかった。あっという間でした。」  
との声をいただきました ♪



### 新井 義和さん

- ① バレーボールが楽しかった。
- ② 選手と話したり、バレーボールを教えてもらったこと。風船バレー。
- ③ ボールを打ち返すのが難しかった。



### 鈴木 忍さん

- ① 楽しかったです。
- ② 選手の方たちと触れ合ったり、一緒にサーブの練習したりしたこと。
- ③ 足をのぼして座り、体の周りにそってボールを転がしたこと。



### 石原 涼帆さん

- ① 選手のみなさんが、いろいろアドバイスをくれたので楽しくできて良かったです。
- ② レシーブと「言うこと一緒、やること一緒」
- ③ ドリブルとオーバーハンドパスとボールを上へ投げ、落ちてきたボールを回転してとること。





# 利用団体インタビュー

★プラザを定期的にご利用している団体にインタビューをさせていただきました★🖋️😊

①活動内容を教えてください。 ②活動頻度 ③団体人数 ④いつから、何をきっかけに活動がはじまりましたか。 ⑤どのようなところが楽しいですか。



## シャトル



- ①高齢者と障害者のコミュニケーションをとるバドミントン
- ②週1回
- ③11名
- ④4～5年前より健康づくりのために始めました。
- ⑤いままでコロナであまり話すことが少なかったので高齢者と障害者がダブルスでわきあいあいとプレーができ、いろいろお話ができることです。



## 水卓会



- ①試合を前提とした卓球の練習
- ②週1回
- ③8名
- ④平成23年ころから。  
卓球好きな仲間との交流から始まった。
- ⑤上達すること。  
仲間意識。  
体を動かすこと。



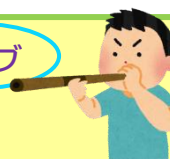
## ぐんま車いすスポーツ



- ①障がい者と健常者が共に障がい者スポーツ及びパラスポーツを気軽に体験できる環境をつくり、さまざまな車いすスポーツにふれあい、運動を継続し心身の健康管理、体力づくりをおこなう。  
※体験希望者はすべて受け入れます。
- ②月2回 ③25名くらい
- ④2008年ころ。車いすバスケットチーム(クラブチーム)に加入年齢及び経験年数に満たない方々の自主練習として開始。
- ⑤体験に来てくれたお友達が楽しんでくれて、継続的に参加してくれること。



## ふれあい赤城スポーツ吹矢クラブ



- ①スポーツ吹矢
- ②週1回
- ③21名
- ④平成22年8月、ふれあいスポーツプラザでおこなわれた体験会
- ⑤高得点が出たとき。ふれあいスポーツプラザで会員と歓談すること。
- ★第22回全国障がい者スポーツ大会とちぎ大会では、各クラスで優勝、準優勝、3位入賞しました。
- ★練習日に体験できます。







# ★プラザの利用者さんにインタビュー★



## アーチェリー場を利用されている 宮田義朗さん

Qアーチェリーを始めたきっかけは？

A大学卒業間近で暇があったので始めた。

Q始めてから何年たちますか？

A約20年

Qどんなところが楽しいですか？

A黄色(的の中央部分)に当たった時の爽快感。

Qどんなところが難しいですか？

Aなかなか自分の思った射ち方ができない。  
そのために練習している。

Qどんな大会に出場しましたか？

Aアジア大会 個人 2位 団体 金  
全日本社会人選手権 個人 優勝



## アスリート教室(水泳)に参加している 小島佳子さん

Qアスリート教室(水泳)に入ったきっかけは？

Aアスリート教室(水泳)の隣のレーンでリハビリの  
ための水泳をしていたところ、柴田副館長から  
声をかけられた。

Q水泳を始めたのはいつ？

A2020年11月～

アスリート教室(水泳)はいつから？

2022年6月～

Qどんな試合に出場しましたか？

A第1回足立区障がい者水泳記録会  
第39回群馬県障害者スポーツ大会  
第20回記念サンアップル水泳大会  
等

Q水泳のいいところは？

A泳いでいて気持ちいい！です。  
「競泳」の主人公になれるところ

Q今後の目標は？

A自己ベスト更新と生涯スポーツ  
を楽しんで持続すること。



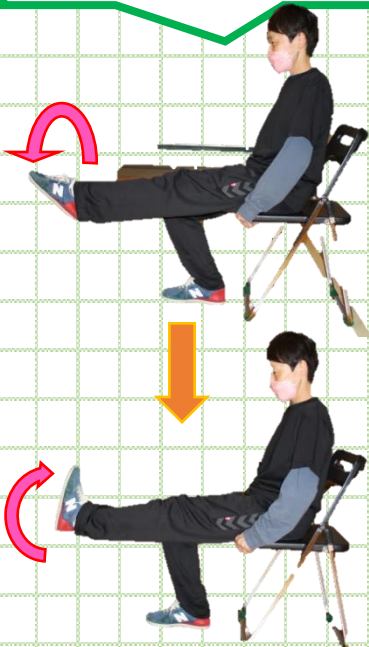
## 筋トレを始めよう♪

誰でもできる  
簡単筋トレ

筋トレには筋力の向上や消費カロリー増大の他さまざまな効果があります。  
負荷を調整することで性別や年齢を問わずに手軽に始められる運動です。  
日々の生活に筋トレを取り入れ、健康を目指しましょう。



すねから足にかけて伸びる**前脛骨筋**を鍛え、  
つまずきや転倒を防ぐ

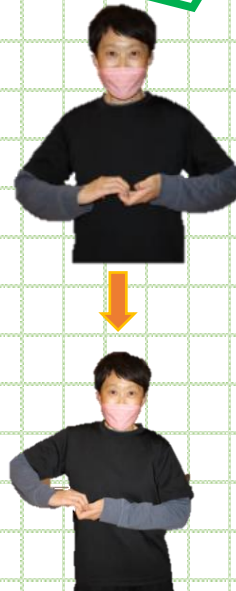


1,イスに浅く座り両  
手でイスのサイドを  
持つ。  
片方の足を伸ばし、  
つま先を前に出す。

2,つま先を天井の方向  
に上げる。  
反対も同様。

10回  
×  
2セット

背中**の中央部から脇の下、上腕骨**にかけて  
位置する**広背筋**を鍛え、姿勢の改善や肩こ  
り・腰痛防止



1,胸の前で両手の指を  
組み、外側方向に引  
き合うようにする。

2,左へ動かす。  
肩甲骨を寄せ、下げ  
る意識でおこなう。  
反対も同様。

10回  
×  
2セット

どの部分を鍛えているのか、該当部位をイメージすることが大切です。



## 歯を健康に保つ



からだの健康のためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。そのためには健康な歯が必要です。いつまでも自分の歯を保ち、健康の維持・増進のために生活習慣を見直しましょう。

### ・歯を強くする食べ物を摂る

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCなど。



### ・よく噛む

唾液の分泌が促され細菌を洗い流し、虫歯・歯周病を予防します。満腹感を得られるので、食べすぎの防止になります。

### ・歯みがきをする

力を入れすぎないように、歯ブラシを細かく動かす。みがき残しに注意。

### ・定期的に歯科検診を受ける

歯のチェックやクリーニングを行いましょう。



### ・禁煙

たばこは体の抵抗力を弱め歯茎の血流悪化につながります。

し  
よう！  
投句

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

・波の先 進いつく影に タッチする  
・マスクとり 慣れない自分 あわてる

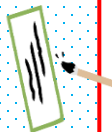
b u n . 5 0 8 1

でこちやん

Ⓜ

Ⓜ

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。



## パラスポーツ★紹介コーナー



## フライングディスク



プラスチック製の円盤(ディスク)を投げて競うスポーツです。どれだけ遠くに飛ばせるかを競う種目と、正確に金属の輪を通せるかを競う種目があります。簡単で様々な障害のある人が一緒にプレーすることも大きな特徴です。



♡♡休館日カレンダー 令和5年7月・8月・9月・10月♡♡

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					

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	31		

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

10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

LINE  
はじめました♪



### 編集後記

ふれあいニュースでは、簡単筋トレや健康にまつわる豆知識としてナースのお便りを掲載しています。また、当館ではさまざまな事業をおこなっています。これらを参考に、暑さに負けない体づくりを目指していきましょう。今後もホットな内容を皆様に届けていきたいと思っております！(中)

