

# ふれあいニュース



## 令和6年度を迎えるにあたり

群馬県立ふれあいスポーツプラザ  
館長 山本 隆

昨年度は、新型コロナが感染症法上5類に移行した5月頃から利用者が増加し、10月のふれあい祭では3千名近い方に入場いただくなど、ふれあいスポーツプラザに賑わいが戻ってきました。これもひとえに、利用者や地域の皆様、そして関係各位の御尽力と御支援の賜物と感謝しております。

今年の7月～8月には、パリでオリンピック・パラリンピックが開催されますが、コロナ禍の中で開催された東京2020パラリンピックを機に、障がい者スポーツへの関心が高まり、パラスポーツという言葉を目にするようになりました。パラスポーツは、障がい者だけが行うのではなく、障がいの有無にかかわらず参加者が楽しめるよう、ルール変更を含めて工夫されたスポーツと捉えられています。

当館においては、今年度から希望する地域の団体や学校にボッチャシートなどのパラスポーツ用具を貸し出すほか、個人でも参加できるパラスポーツ体験事業にシッティングバレーボールなどを取り入れることで、誰もが楽しめるスポーツの普及を通じて、共生社会実現に向けた取り組みを行って参ります。

引き続き、障がい者と高齢者が、ふれあい、楽しく、安全に、自らの可能性を上げることができるよう、利用者の立場に立った質の高いサービスを提供して参りますので、ご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

## 卓球大会

2月23日(金・祝)

★ 入賞者 ★

硬球:60歳代の部

安藤 貢 さん

(所属:スーパーラッキー)

障がい者スポーツを通じて交流を深めながら、スポーツの楽しさを体験するとともに、障がい者の社会参加の推進を目的とし、公益財団法人前橋市まちづくり公社と共催で開催しました。

硬球の部で70名、ラージの部で13名の参加がありました。観客の熱い声援もあり、白熱した試合が繰り広げられました。多くのボランティアの協力のおかげで無事に大会を終えることが出来ました。



## 参加者の声

硬球:車いすの部

入賞者と学生ボランティア

「真剣勝負が楽しかった。」  
「また来年も頑張ります。」

# ふれあい水泳記録会

2月25(日)

## ★ 参加者へのインタビューをさせていただきました ★

- ① 参加した感想を教えてください。
- ② 何回目の出場ですか。
- ③ 出場種目は何ですか。
- ④ 普段の練習は、どこでどの位していますか。

## ◆ 鈴木 忍 さん (所属:群馬障害者水泳協会) ◆

- ① 今回フリーの50mとバックの50mに出場しました。昨年の記録会の時よりタイムが早くなり、大会新記録が出せたので嬉しかったです。泳ぐ時に途中ゆっくりにならないようピッチを意識しながら泳ぐ事が出来て良かったです。
- ② 3回目です。
- ③ 50m自由形と50m背泳ぎです。
- ④ 練習場所は、ふれあいスポーツプラザで練習しています。毎週土曜日または日曜日は、朝から2時間練習しています。



新型コロナウイルスが5類に移行となり競技種目にリレー競技が復活しました。また、1人2種目まで出場出来るようになりました。

障害の有無に関わらず県内外から80名の水泳の愛好者が集い、日頃の練習の成果を発揮しました。多くの参加者は毎年こちらの記録会を目標に技術の向上を目指し日々励んでいます。



## ◆ 中村 光章 さん (所属:栃木うみがめ) ◆

- ① いつも楽しみにしています。今回も記録会新が出せて嬉しかったです。
- ② 6回目位
- ③ 50m平泳ぎと100m個人メドレー
- ④ 地元のプールで週5回(芳賀町海洋センター) 日環アリーナ栃木水泳場で月5回



膝の運動について学び、実技をとおして痛みの軽減や筋力強化することを目的に開催しました。

講師として群馬大学 理学療法士の加藤 大悟氏をお招きし、膝の機能を保つための運動を行いました。正しい姿勢で運動するため、運動中も足の向きに注意するようアドバイスをいただきました。

参加者は真剣に実技に取り組み、講師に質問している姿も見られました。

## 健康講座 膝の運動について

～ストレッチ・筋トレ・水中運動を体験しよう～

3月14日(木)



## 転倒予防体験会

3月1日(金)

転倒を予防するための筋力強化を目的とし開催しました。

28名の参加者が講師の群馬医療福祉大学 村山明彦 氏から転倒の要因や転倒予防のトレーニングを学びました。講義や実技をとおして参加者から参考になったとの声が多く聞かれました。

小林 之而 さん

今までの講座で一番良かった。  
身近な問題だ。楽しかった。

### 参加者の声

こちらの体験会は今年度も定期的で開催します。

星野 美代子 さん

講義では「あー、そうか。」と思うことがあった。歌いながら行う運動が楽しかった。



## アーチェリーステップアップ教室

3月2日(土)

3月9日(土)

### 参加者の声

滝沢 知恵子 さん

丁寧に指導してもらえました。  
悪いところを気づかせてもらい、これから頑張ろうという気持ちになりました。

アーチェリーの知識・技術の向上を目的とし開催しました。7名が参加し、当館の支援員から指導を受けました。教室をとおして普段の点検やセッティング等で不安に感じることが解消でき、とても意義深い内容となりました。

## ナースのお便り

誰でも転倒の危険はありますが、高齢者は身体機能の低下、病気や薬の影響など様々な要因から転びやすくなり、けがをすることもあります。そのため、ふれあいスポーツプラザでは転倒予防について学び、筋力強化をして予防しようと令和6年3月1日(金)に転倒予防運動体験会を開催しました。楽しく手足を使った運動をおこない、とても好評でした。令和6年度も転倒予防運動事業を開催予定ですので、ぜひご参加いただき運動を習慣づけてはいかがでしょうか。

### 事業のご案内及び募集

#### ★ 群馬グリーンウイングス交流イベント ★

5月25日(土)13時30分～16時

対象:①障害児・者でバレーボールに興味がある又は行っている方

②近隣でバレーボールを行っている小学生

#### ★ 障害者グラウンド・ゴルフ大会 ★

6月9日(日) 午前の部 ・ 午後の部

種別: Aブロック(肢体不自由者)

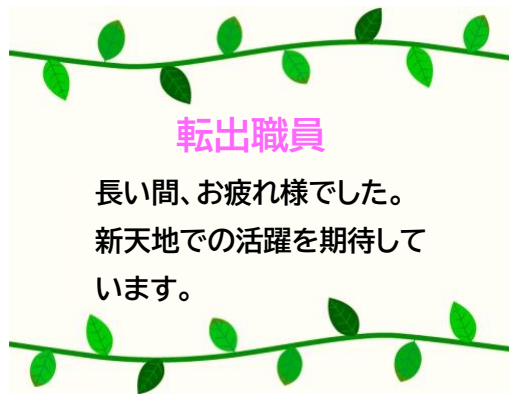
Bブロック(聴覚障害者・内部障害者・精神障害者)

Cブロック(車いす使用者)

Dブロック(視覚障害者)

Eブロック(知的障害者)

詳細は要項をご覧ください



## 転出職員

長い間、お疲れ様でした。  
新天地での活躍を期待して  
います。

### 柴田 安秀 副館長

開館から32年、そのうち27  
年間をふれあいスポーツプラザ  
にて勤務させていただき、たく  
さんの忘れられない出会いや体  
験をさせていただきました。  
感謝！！



### 奈良 佳子 スポーツ指導員

利用者の皆さまから障害者ス  
ポーツの基礎を教えて頂き、笑  
いながら楽しく25年間勤務す  
ることが出来ました。感謝の気  
持ちでいっぱいです。大変お世  
話になりました。



### 清水 愛美 スポーツ指導員

7年間お世話になりました。4  
月より群馬県立点字図書館に異  
動となりました。これまでの職  
務とガラッと仕事内容が変わり  
ますが、初心に戻って頑張りた  
いと思います。



### 根岸 徹弥 スポーツ指導員

この度、館林市障がい者総合  
支援センターに異動すること  
となりました。皆さんと過ごした  
日々を忘れることなく新しい職  
場で精進して参ります。皆さん  
もお体を大事になさって元気に  
お過ごしください。



## 転入職員

よろしくお祈いします。

### 清水 英之 スポーツ指導員

4年ぶりに戻って参りました。  
皆さまが安全に楽しくご利用  
できるよう努めていきますので、  
よろしくお祈いいたします。



### 深澤 麻衣子 主事

今年度より異動してきました。  
不慣れな点多々ありますが  
よろしくお祈いいたします。



## ♡♡♡ カレンダー 令和6年4月・5月・6月 ♡♡♡

### 令和6年

| 4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 |    |    |    |    |

| 5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 |    |

| 6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 |    |    |    |    |    |    |

### 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  
登録おねがいします♪



### 編集後記

新年度になり環境が変わった方も  
多いと思います。  
適度な休息と運動を取り入れ元気  
に過ごしましょう。  
プラザでの運動がおすすめです。  
お待ちしております。☺ (桜)

