

ふれあいニュース



森 英也 館長

このたび、令和7年4月1日付けで館長に着任いたしました。私は子どものころからスポーツを愛好し、スポーツのおかげで多くの人と出会い、貴重な体験をして、楽しく人生を過ごしてまいりました。スポーツには、多面的なすばらしさがあると実感しております。

さて、当館は障害のある方々や高齢の方々が、それぞれの特性に応じてスポーツの楽しみを享受するための施設です。当館を利用する皆様に、身体活動を通して心身ともに健やかで豊かな生活を送っていただくために、質の高いサービスを提供できるよう、職員と力を合わせて取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

関係者の皆様におかれましては、一層の御指導とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。



2月2日(日)
ふれあい
水泳記録会



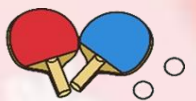
日頃の練習の成果を発揮できた参加者、自身の力が及ばなかった参加者と様々なドラマがありました。今回、残念ながら思うような結果につながらなかった参加者は来年必ずリベンジしたいと強く誓っていました。



2月16日(日)
ふれあい
卓球大会



緊張感漂う中、様々な部門で熱い試合が繰り上げられました。無事に大会を終えた参加者からは「楽しかった。来年も今年以上に精進してエントリーしたい。」との声がありました。多くの参加者は、大会を存分に堪能している様子でした。



3月9日(日)
ボランティア
講習会



発達障害の特性と関わり方についての講義と当館の事業にご尽力いただいた方の表彰をおこないました。

登録ボランティアには事業の中で参加者への声かけや補助をしていただいております。こういったサポートのおかげで多くの事業が成り立っています。引き続き利用者が安心安全に活動できるようご協力の程よろしくお願いいたします。



江口さん

伊藤さん



1



三澤さん

令和6年度、当館の事業に15回以上協力していただいた3名を表彰しました。



胸を閉じて開く運動

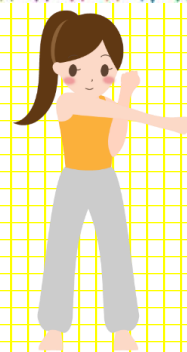
大胸筋・小胸筋のストレッチ

おうちで
できる運動

無理のない範囲で
続けていきましょう♪



- ・両足を軽く開いて、腕を前で交差し、肘を曲げながら息を吐く。
- ・息を吸いながら腕を伸ばして斜め上に開き、手のひらを上にして背を伸ばす。

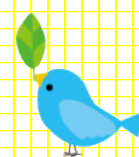


かかと上げ

足首とふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。



- ・バランスをとるために、テーブルかイスの背もたれにつかまる
- ・まっすぐに立つ
- ・できるだけ高くつま先で3秒かけてゆっくり立つ
- ・1秒間姿勢を保つ
- ・3秒かけてゆっくりもとに戻す
- ・これを1セットとし、5～15回くりかえす。



パラスポーツ 紹介

陸上競技＜視覚障害者＞

パラ陸上の特徴は多様な障害の選手が公平に競技を行えるよう様々なルールやクラス分けがあります。

その中で主に視覚障害者の競技は走種目(トラック競技)と跳躍・投てき種目(フィールド競技)があります。特徴として、トラック競技では短いロープを握り選手に距離やタイムを伝えるガイドランナー(伴走者)がいます。

また、フィールド競技では選手に声や拍手で踏み切り位置や投げ方向を教える「コーラー」という選手を支援する補助者がいます。更に、ゴールで音を鳴らし、その音に向かって走る種目があります。このように選手を支える工夫がされているところが大きな特徴であり、見どころとなっています。



ふれあいスポーツプラザってどんな施設？



平成3年にオープンし、障害者や高齢者の方々のスポーツ施設として、障害等に配慮した設備や器具を設置しています。障害者の方は無料でご利用でき、高齢者や一般の方にも有料でご利用いただくことにより、地域社会の人達と障害者や高齢者の方々は相互にふれあい、交流の場・憩いの場となることを目指しています。皆さまの多くのご利用をお待ちしています。

体育室

※利用には室内用運動靴が必要です。
水分補給は緑の床の上のみ可能です。



卓球、バスケ、ボッチャ、軽スポーツなどができます。

利用者の声

冷暖房完備で快適に運動ができる。

トレーニング室

※利用には室内用運動靴が必要です。
水分は下駄箱付近でおとりください。荷物は飲み物とタオルのみ持込可です。



リハビリ運動や歩行運動ができる機器があります。

利用者の声

自分に合った器具を選べる。

プール

温水25m×5レーン。リハビリ歩行レーンや浅いレーンもあります。



利用者の声

自由なペースで泳げるのが良い。

陸上トラック、ソフトボール場、グラウンドゴルフ16ホールがあります。



利用者の声

広い。ランニングしやすい。

アーチェリー場



最長70mまで行射可能です。
※利用条件あり

利用者の声

職員さんが常駐してくれている。安全対策がしっかりしている。

テニスコート



2面あり、照明もあるので夜間の利用もできます。

利用者の声

ハードコートなのがよい。

その他の施設

会議室、和室は団体のみ利用可能です。
ラウンジ・2階ギャラリー以外での食事はご遠慮ください。



会議室



和室



ラウンジ



2階ギャラリー

健康診断を受けましょう

自覚症状のない病気は、いつの間にか進行してしまうリスクがあります。病気の予防・早期発見のために定期的に健康診断を受け、ご自身の健康状態をチェックしましょう。

そして健診結果がきたらすぐに確認してください。

異常がなくても以前の結果と比較することで、からだの変化を知ることができます。変化があれば食習慣や運動習慣などの生活習慣を振り返りましょう。早期に生活習慣の改善に取り組むことで生活習慣病の予防や健康状態の改善が期待できます。

精密検査や要治療が指摘されていたら速やかに受診しましょう。



退任職員

2年間、お世話になりました。

がとうございました。

私のプラザ転入時には、

山本 隆 館長

新型コロナ5類移行に伴う各種制限の撤廃により「解放感」を感じ、再開した事業参加者の笑顔に接して「明るい気分」になったことを思い出します。そんな良い思い出を残してくれたプラザと利用者の皆様方に心より感謝いたします。



新規採用職員

今年度入社しました小池知亜記です。

不慣れな面があるとは思いますが、快適な施設づくりができるよう精一杯がんばりますので、よろしくお願いいたします。

小池 知亜記 指導員



今年度より臨時職員から採用された岩田です。

改めて、当施設の職員として自覚と誇りを持ち、業務に当たっていきたく思います。引き続き、よろしくお願いいたします。

岩田 靖浩 指導員



♡♡ カレンダー 令和7年4月・5月・6月・7月 ♡♡

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					

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



編集後記

ウォーキングをしていると季節がうつろうのを日々感じます。

冷たかった空気がだんだんと暖くなり、梅の香りが漂い、鳥のさえずりが聞こえてくると春が来たな～と感じます。

みなさんは、どんなことで春を感じましたか？(井)

プラザ公式 LINE



教室や大会、イベント等の情報を配信しています。

プラザ登録ボランティア



教室や大会、イベント等のボランティアをお願いしています。