

SHINKKAN

NO.01 2021年春号
明石市立総合福祉センター新館発行

活動の様子を紹介



今伝えたい
感謝気持ち



新館って
どんなところ？



来館される方の
リアルな声



気になる「あれこれ」



新館スタッフによる…
すぐできるストレッチ

もっと知りたい 新館のこと

春

寒い冬が終わり、ようやく温かい春がやってきました。

「春」といったら、新しい出会いですよ。

皆さん！明石市立総合福祉センター新館で新しい出会い見つけてみませんか？

今日は、魅力たっぷりの新館を紹介いたします。

これを見たら、新館へ行きたくなること間違いなし！？

それでは、参りましょう。レッツゴー！！



明石市立総合福祉センター新館って どんなところ？

明石市立総合福祉センター新館は「やさしいまちづくり」「共生社会ホストタウン」の発信拠点として、2019年（令和元年）5月に設立されました。誰もができるユニバーサルスポーツや食の文化を通じて、皆が楽しく自由に集い、自然に交流できる活動拠点を目指しています。年齢・性別・障害の有無等に関係なく、たくさんの方にご利用いただいています。



新館の中を詳しく見てみましょう！！

スポーツの他にも
レクリエーション
グッズも沢山あるよ



1階では...

ユニバーサルスポーツの体験ができます。卓球・ボッチャ・卓球バレー等...様々なスポーツを楽しんでいただけます。予約は不要、費用は無料、どなたでもご利用いただけます。スポーツ教室も開催しており、地域の方々が参加されています。

利用時間 月～土 9：00～21：00
日・祝 9：00～17：00

お1人様でも大歓迎！！
気軽に遊びに来てください(^^)/



2階では...

交流スペースに「軽食・喫茶なかま」があり、お食事やお菓子を楽しんでいただけます。定番のカレーライスやミートスパゲッティを始め、ボリューム満点な日替わり定食や、コーヒーやケーキ等、様々なメニューがございます。

営業時間 平日10：00～16：00
(ラストオーダー15：30)

交流スペースは、飲食するだけでなく、ミーティングや会合等にもご利用いただけます。

パンやおにぎり弁当も売っています。
ちょっと小腹がすいた時にも最適★

美味しくて、
ボリューム満点！！
食えると笑顔になる
こと間違いなし😊





新館の活動を紹介



スポーツ教室 (毎週木曜日 13:30~14:30)



ポッチャ教室
(第1週目)

インストラクターの
気まぐれ教室
(第2週目)



卓球バレー教室
(第3週目)

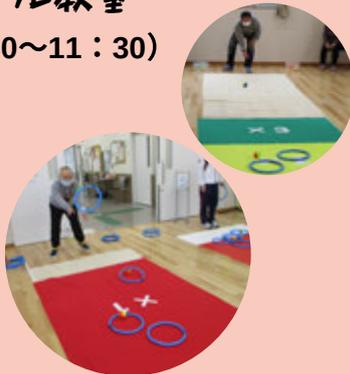
インストラクターの
気まぐれ教室
(第4週目)



※インストラクターの気まぐれ教室とは、種目は決めず、いろいろなスポーツを行う教室です。
(ラダーゲッター・フライングディスク・スカットボール・ふうせんバレー等を予定しています。)

エース 健康体操&ACEボール教室 (第2・4火曜日 10:30~11:30)

ACEボールとは、
ボールを転がすサーバー
と、リングを投げるレシ
ーバーがチームになり、
動く輪投げ感覚で得点を
競い合う明石発祥のニュー
ースポーツです。



スポーツ大会 (年数回)

昨年度は、卓球バレー交流
大会と、ポッチャ交流大会
を行いました。



試合では、勝って大喜びさ
れたり、負けて悔しい思い
をされたり...皆さん素敵な
表情をされていました。

今年度も開催いたしますの
で、皆様のご参加をお待ち
しています。

みんな食堂 (月2回)

「食」を通して気づきと支え
合いを育む「みんな食堂」
美味しいご飯を食べた後、楽
しいレクリエーションを行
います。
皆で食べるご飯はより一層美
味しい!!

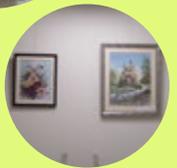
小・中学生は無料。
その他は400円。



ギャラリー「ホッ♥といて」 (2階にて展示)

地域の方から申し込み
いただいた、アート作
品を展示しています。

アートを見て、
「ホッ♥」としていき
ませんか?



他にも...

●車いすバスケット体験タイム (月1回 14:00~15:00)

●体力測定会 (年2回)

新たに加わりました!!

●ウォーキング教室 (第3土曜日 10:30~11:30)

※実施日は決まり次第、館内とホームページにてお知らせいたします。



新館についての

気になるあれこれ



～1階のスポーツについて～

質問 予約や料金は必要なの？

答え 予約不要で料金もかかりません。
予約制ではないので、ご利用が重なることがあります。
その場合は、譲り合っただけの利用や一緒に利用していただくことをお願いしています。

質問 持ち物は何か必要？

答え 上靴の持参とマスクの着用（感染症防止対策のため）をお願いしています。
卓球のラケット等のスポーツ用具は施設にあり、ご自由に使っていただけます。



質問 誰でも利用できるの？

答え はい。年齢・性別・障害の有無等に関係なく、どなたでもご利用いただけます。

～2階の「軽食・喫茶なかま」と交流スペースについて～

質問 日替わり定食は、何食あるの？

答え 一日限定20食です。日替わり定食は、11：30～14：00までの提供です。

質問 2階の交流スペースは、ご飯を食べなくても利用できるの？

答え ご利用していただけます。飲食の持ち込みも自由です。

～その他について～

質問 イベント等のお知らせは、どうやって知ることができるの？

答え 明石市立総合福祉センター新館のHPからご覧いただくことができます。
スポーツイベントや、食堂のメニュー、みんな食堂の申し込み書等を載せています。
(URL) <https://www.akashi-sofuku.jp/shinkan/>

質問 館内は、バリアフリーになっているの？

答え はい。バリアフリーに作られています。
多目的トイレや歩行誘導マット、エレベーター等が設置されています。
また、授乳室やキッズスペースもあり、小さなお子様を連れてでもご利用いただけます。

多目的トイレ



歩行誘導マット



授乳室



すぐできる！！ストレッチ

春は過ごしやすい気温の日も多く、運動には最適の季節。
ところが、暖かくなったからと急に身体を動かすとケガをする恐れもあります。
そこで、新館のアイドル！？である、「ポッチャくん」がすぐできるストレッチ
を紹介いたします。

簡単にできるストレッチなので、運動前には是非取り入れてみてください。

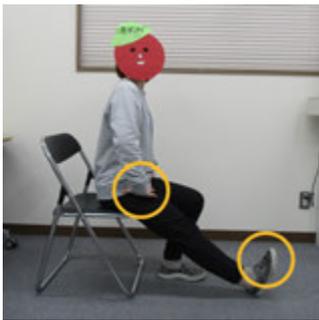
それでは、ポッチャ開始の合図で始めましょう！！

「ジャックボール プリーズ」

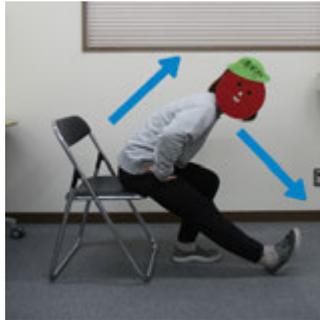
ポッチャとは、
パラリンピックの競技にもなっている
スポーツです。
どれだけ多くのボールを「ジャック
ボール」と呼ばれる白い目標球に近
づけられるかを競う競技です。



○太ももの裏を伸ばすストレッチ（右足～左足）



①椅子に浅く座り、手を太ももに添える
右足を前に伸ばし、つま先を上に向ける

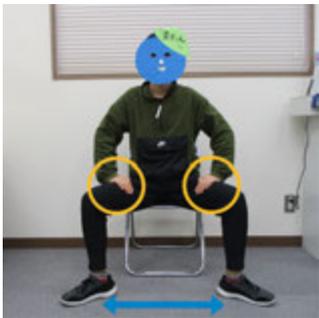


②背筋を伸ばし、
上体をゆっくりと前に倒す

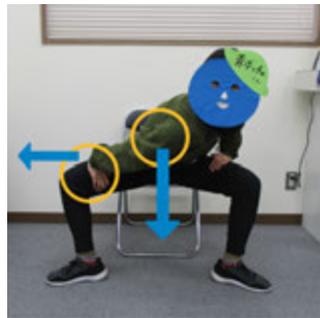


③上体をゆっくり起こし、
反対の足も同様に行う

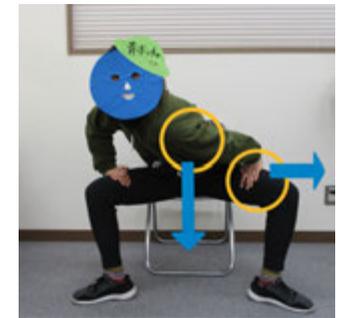
○太ももの内側を伸ばすストレッチ



①椅子に浅く座る
大きく足を開き、手を脚の内側に置く



②右手で右ひざを外側に押す
右肩を下に押すように下げる



③左手で左ひざを外側に押す
左肩を下に押すように下げる

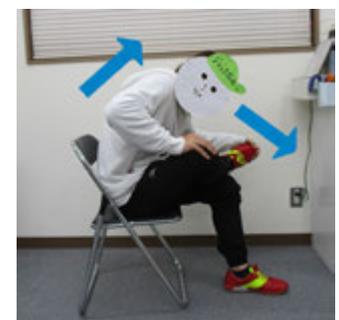
○お尻の筋肉のストレッチ（右足～左足）



①椅子に浅く座り、右脚を組む



②胸を張ったまま、上体を組んだ
脚のつま先側に倒す



③右のお尻周りの筋肉が、適度
に伸びた状態で10秒キープする
反対の足も同様に行う

注意点

- ・リラックスした状態で行いましょう。
- ・痛いところまで無理に身体を動かさないようにしましょう。
- ・反動をつけず、ゆっくりと身体を動かしましょう。
- ・身体に痛みがでたら、すぐに中止しましょう。
- ・呼吸は止めずに行いましょう。



伝えたい。感謝の気持ち



明石市立総合福祉センター新館が設立されてから、丸2年が経とうとしています。オープン記念式を行ったのが、つい最近のように感じます。年齢・性別・障害の有無に関係なく交流し、共生社会の実現に向けた活動拠点を目指すことを目的に建てられたこの施設。最初の頃は「交流」とは何か、「共生社会の実現に向けた活動拠点」になるにはどうすればいいかと、悩むことも沢山ありました。

ですが、来館される地域の方々、福祉施設の方々等、沢山の方から「楽しかった、また来たい」「一人でも気軽に来られるのが嬉しい」「素敵な施設ができたんだね」等、心温まるお言葉をいただき、勇気づけられました。

そして、スタッフが声を掛けずとも、皆さんと一緒にスポーツや食事をされたり…。年齢・性別・障害の有無に関係なく、ごく自然に関わっておられる姿を見て、これが「共生」ではないかと気づくことができました。

このような温かい新館になれたのは、そんな皆さんのおかげであります。

共生社会の実現に向けた活動拠点となるための課題は沢山ありますが、皆さんの温かさを大切に、よりよい新館を創っていきたいと思います。これからも、どうぞ末永く宜しくお願い致します。

そして、まだ明石市立総合福祉センター新館へ来られたことがない方へ是非、一度見学へ来ていただきたいです。お1人でも、お友達とでも大丈夫です。明石市立総合福祉センター新館が、多くの方の憩いの場になれることが今の私たちの目標であります。

(新館スタッフ一同より)



～第1弾!!～

突撃インタビュー

「明石市立総合福祉センターを利用してくださる方や、働いている職員さんにインタビューをしてみよう!!」

ということで…皆さんのリアルな声を聞いてみたいと思います(^^)/今日は、新館をよく利用してくださるOさんへのインタビューです。



～Oさんへのスタッフからの声～

笑顔が素敵なOさん。新館がオープンしてすぐから、ご利用いただいています。卓球を教えていただいたり、趣味の話聞かせていただいたり…いつもありがとうございます。Oさんと卓球するのが生きがいです! (笑)

- (職員) Oさんのご趣味はなんですか?
- (Oさん) 旅行と写真を撮ること。
- (職員) 新館をどのように利用されていますか?
- (Oさん) 卓球の練習や楽しく健康を維持するために利用しているよ。
- (職員) 新館のいいところはどこですか?
- (Oさん) スタッフの方が優しくて親切なところかな～自由に利用できるのもいいところだね。
- (職員) アドバイスやご意見があれば教えてください。
- (Oさん) 多目的ホールは21時まで開いているけど、夜間の利用が少ないので、もっと増えたらいいな。
- (職員) 最後に、Oさんにとって新館はどういう存在ですか?
- (Oさん) そうだな…とても和気あいあいとしていて、元気になれる場所!
- (職員) お忙しいところ、インタビューにご協力いただきありがとうございます。これからもよろしくお願いします!

明石市立総合福祉センター新館

【住所】 明石市貴崎1丁目5-46
 【1階 TEL】 078-927-1125
 【2階 TEL】 078-927-1129

新館ホームページ

