

SHINKAN だより

明石市立総合福祉センター新館 発行

本誌の内容

教室・イベントの報告

喫茶・軽食なかま

突撃インタビュー

お知らせ



明石市立総合福祉センター 新館とは？

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・障がい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。



春

いつまでも「寒いなあ～」と身を縮こめていましたが、あっという間に暖かい季節になりましたね。

春といえば「出会い」の季節。新館にも新しい出会いがたくさんです！
魅力あふれる新館で、スポーツ教室をはじめとしたたくさんのイベント・笑顔で皆さんをお待ちしております！

それでは、笑顔と魅力たっぷりの新館のご紹介です！



教室・イベントの報告

スポーツ教室 木曜日 13:30～14:30

スポーツ教室は毎週木曜日に実施しています。内容はポッチャ教室・卓球バレー教室・インストラクターの気まぐれ教室を行っています。インストラクターの気まぐれ教室はラダーゲッター・わなげ・棒サッカー等、様々なスポーツを行っています。

スポーツ教室は誰が参加してもOK！お気軽にご参加ください。

卓球バレー



棒サッカー



ラダーゲッター



モルック



ポッチャ



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スポーツです。ボールに輪をかけられた時は嬉しさ満点の気分です☆



明石発祥の
ニュースポーツ

みんな食堂 (申込制)

みんな食堂は月1～2回開催しています。12月はクリスマスということで、デザートにケーキが付きまして♪

レクリエーションでは、運動会・ポッチャ・お菓子&魚釣りゲームなどを行って交流をしています。



ウォーキング教室 第3土曜日 10:30～11:30

ウォーキング教室では、正しい姿勢での歩き方や歩きながらのトレーニングを行っています。

出題される計算やクイズを考えながら歩くと歩き方が崩れていってしまう。。。歩く時は歩く事を意識しましょう！



12/19
卓球バレー
交流大会

今大会はコロナ感染拡大防止のため、1チーム3名に制限し実施しました。地域の方やご家族での参加もあり、和気あいあいとした雰囲気が始まりましたが、試合になると激しいラリーの応酬も見られ、白熱した大会になりました。



3/22
体力測定会

体力測定会は明石市スポーツ推進員会に協力していただき、握力・長座体前屈・開眼片足立ち・棒反応時間・TimedUp & GOの5種目とカウフセリングを実施しました。カウフセリングでは測定結果をもとに、気軽に行える体操のアドバイスなどがあり、これを機会にお家での運動機会が増えればと思います。

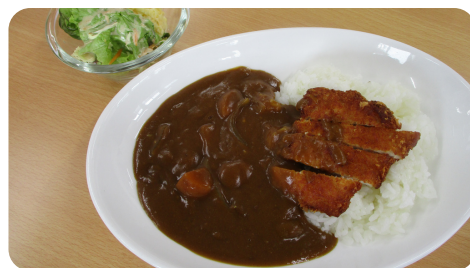
カウフセリングの様子



喫茶・軽食なかま



令和4年4月より、喫茶・軽食なかまの運営が「にじ作業所（福祉苑 リーベの会）」から「きっちんそら（合同会社One step）」に変わり、リニューアルオープンしました。



/// ×ニュー ///

ランチメニュー



◆日替わりランチ 550円
(ご飯大盛無料)

◆日替わりパスタ 550円
(サラダ・スープ付)



◆日替わりカレー 440円
(サラダは+55円で付けられます。)

◆きつねうどん・そば 330円

◆月見うどん・そば 330円

日替わりスイーツ 120円～



◆焼き菓子
◆シフォンケーキ
◆パウンドケーキ 等

軽食

◆厚切りトースト 440円
(サラダ・ドリンク付)

◆日替わりサンド 330円

ドリンク 単品220円 ランチセット170円

◆コーヒー◆紅茶◆コーラ

◆オレンジジュース

◆アップルジュース

日替わりランチのメニューの情報はホームページでチェックできます！
たくさんのご来館お待ちしております！



パンや焼き菓子も販売しています☆



～第3弾!!～

突撃インタビュー

「明石市立総合福祉センター新館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…今回はスポーツ教室に参加されたり、「喫茶・軽食なかま」を利用いただいている方へのインタビューです。



Nさん

インタビューにご協力いただき
ありがとうございました。

これからもよろしくお願いします。

スタッフ一同

- (職員) 新館はどのように知りましたか？
(Nさん) 総合福祉センターを利用して、新しい建物ができたから、ちょっとのぞいてみたんよ。そこからよく利用するようになったかな。
- (職員) 新館はどのように利用されていますか？
(Nさん) サークル仲間と卓球をしたり、スポーツ教室に参加したり、体を動かすために利用しているなあ。たまに、2階の食堂も利用している。サークル仲間と新年会で利用したこともあったかな☆
- (職員) これまで利用された中で印象に残っている事を教えてください。
(Nさん) スポーツ大会かな。日頃スポーツ教室でしている競技の大会に出て、賞品をもらうことが楽しみ。上位入賞を狙うことが目標になるしね。大会に出ると、小さいころの運動会気分に戻れる事も楽しみの1つかな。あと、もっと大会を増やしてほしいな。
- (職員) アドバイスやご意見があれば教えてください。
(Nさん) 食堂にラーメンとかき氷やソフトクリーム等の季節のスイーツがあったら嬉しいな。あと、新館は子どもから大人まで、障がいのあるなし関係なく利用できる珍しい施設なんだから、もっと宣伝頑張って広めてほしいな。例えば、テレビ番組に出てみるとかどうかな？(笑)

お知らせ

今年度のイベント予定

- ◆ボッチャ交流大会(年2回)
- ◆卓球バレー交流大会(年2回)
- ◆車いすバスケット体験タイム(月1回)



Nightボッチャday

みんなで集まってボッチャをしませんか??
体験してみたい方、練習したい方、体を動かしたい方、どなたでも歓迎☆
ご参加お待ちしております♪



毎月第3水曜日(18:00～20:00)

ウォーキング教室

ウォーキング教室の時間に変更になります。

【変更前】第3土曜日 10:30～11:30



【変更後】第3土曜日 13:30～14:30

新しく
展示スペースが
増えました!

ギャラリーホッ♥といて

ご自身で作られた作品を展示してみませんか?個人や団体(サークル・施設・ファミリーなど)からの
ご応募もお待ちしております。



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

事務所

喫茶・軽食なかま

【TEL】078-927-1125

【TEL】078-927-1129

【FAX】078-927-1126

新館ホームページ

