

# 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・イベントの様子

喫茶・軽食なかま

スポーツ用具をいただきました

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。



# 秋

スポーツの秋、食欲の秋がやってきた～！！と、新館のスタッフも意気込んでいますが、今年の秋は寒暖差が大きいですね・・・気温の差が大きいことにより自律神経の働きが乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」というそうです。乱れた自律神経を整えるには軽い運動・バランスの取れた食事が効果的です。皆さん新館でスポーツの秋・食欲の秋を一緒に楽しみましょう！！



## 教室・イベントの様子

Enjoy  
4/13・6/8  
ピン・ポン・パン  
卓球教室

パラリンピックに4大会連続で出場された、別所キミエ選手による卓球教室が開催されました。主に初心者の方を対象にラケットの持ち方やフォームの確認、一人でもできる練習方法、豆知識などさまざまな事を教えていただきました。参加者の方からは「教わった事を忘れないようにしないと！」と教室後すぐに練習される方もおられました。



7/18  
ポッチャ  
交流大会

地域の高齢者・小学生・親子チームが参加されました。予選リーグ、決勝リーグを行い、どの試合も白熱した戦いが繰り広げられました。優勝は今回初めて参加していただいた親子チームでした。



8/6  
パラリンピック  
スポーツ体験会

あかしパラスポネットに協力していただき「ゴールボール」「シッティングバレーボール」「ブラインドサッカー」の3競技の体験をしていただきました。慣れない動きに悪戦苦闘しながらも時折笑顔が見られるなど、みなさん楽しまれた様子です。見るだけではわからない難しさや楽しさを少し感じていただけたかな？と思います。



シッティングバレーボール



ゴールボール



ブラインドサッカー



優勝チーム  
「あかしポッチャ隊A」



Night  
ポッチャday  
毎月第3水曜日  
18:00~20:00

集まった参加者で練習メニューを決めたり、ゲームをしたりして、和気あいあいとポッチャを楽しんでいます☆



### 夏休み企画 みんなカフェ

夏休みの期間を利用して、「みんなカフェ」を実施しました。暑い夏の午後、みんなで集まり、かき氷と小さなスイーツを食べました。汗がスーッと引いた後、みんなでポッチャやフロアカールを行って交流をしました！



かき氷（マンゴーミルク）  
と小さなスイーツ



みんな食堂  
(申込制)  
17:00~18:30



みんな食堂は月2回開催しています。メニューは「からあげ」「パンで食べるカレー」「手作りコロッケ」など様々です！レクリエーションは軽めのスポーツをしたり、三線の音色を楽しんだり、ボランティアさんによるおりがみ教室などを行いました。



ジャンケン大会も  
したよ♪

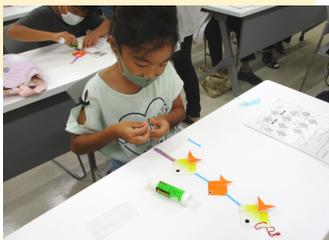


### 教室も実施中！

スポーツ教室  
木曜日  
13:30~14:30

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

ウォーキング教室  
第3土曜日  
13:30~14:30



## 「軽食喫茶 なかま」

### ラーメン始めました！



皆様の熱いご要望にお応えして、ラーメン（しょうゆ味）を始めることとなりました。夏も終わり、肌寒い季節に向かっていきます。ラーメンを食べて温まりませんか？

### 夏といえばかき氷☆



今年は期間限定でかき氷を行いました。メニューはマンゴーミルク・イチゴミルク・抹茶ミルク金時です。今年は「抹茶ミルク金時」が一番人気でした。（子ども限定の100円かき氷もありました）暑い日に食べるかき氷は最高！今年食べ逃した方は来年をお楽しみに！

### おすすめスイーツ

人気NO.1



シフォンケーキ

あんこたつぷり



あんドーナツ

パン・焼き菓子を販売しています。小腹がすいた時やお土産にいかがですか？



パンの種類も  
いろいろ



日によって、パンや焼き菓子の種類が変わるため、いろんな味に出会えるかも☆  
売り切れちゃったら、ごめんなさい



営業時間 月曜～金曜※祝日は除く  
10:00～16:00 (ラストオーダー15:30)  
TEL: 078-927-1129

# スポーツ用具をいただきました

7月27日に川崎重工労働組合様よりフロアカール・囲碁ボールを寄贈いただきました。贈呈式後、お披露目体験会を開催し、皆さん楽しまれていました。また、新しいスポーツ用具を利用した教室を進めていきます。



お披露目  
体験会

## 「フロアカール」

フローリングで出来るカーリングのようなスポーツ。全てのストーンを投げ終わった時、的の中心に一番近いストーンの勝ち！サポートスティックもあり、車いすの方やしゃがむのが困難な方も一緒に楽しめます。



## 「囲碁ボール」

囲碁とスティックゲームを合わせた競技。マット上で五目並べを行います。白黒交互にボールを打って、いかにうまく並べるかが勝敗のポイント！兵庫県丹波市発祥のスポーツです。



## お知らせ

### みんな食堂

「みんなで一緒に食べよう」をテーマに、子ども・お年寄り・障がいのある人、誰もが参加できるみんな食堂を開催しています。（申込制）

毎月2回（17:00～18:30）



※詳しい日時はホームページをご覧ください。

### 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☆ボッチャで交流しましょう! ご参加お待ちしております♪



毎月第3水曜日（18:00～20:00）

### 車いすバスケ体験タイム

車いすバスケ専用の車いすに乗って、軽快にクルクル動いてみませんか? 車いすは大人用・子ども用を用意しています♪



毎月1回（14:00～15:00）

※詳しい日時はホームページをご覧ください。

### 今後の予定

- ◆ボッチャ交流大会（12月頃）
- ◆卓球バレー交流大会（2月頃）
- ◆体力測定会（3月頃）



## 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

