

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

- ◆ イベントの様子
- ◆ 教室や大会のお知らせ
- ◆ Nightポッチャdayってな～に？
- ◆ みんな食堂
- ◆ 新任職員紹介



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

暖かく、春らしい日差しが届く毎日となりました。
外が暖かくなってくると、体を動かしたくなってきますね！
新館で思いっきり体を動かして、気持ちのいい日々を迎えてみませんか？
新規スタッフを迎え、新館は新しいスタートを切っています！
皆様、ぜひ新館へお越しください！お待ちしております！



イベントの様子

10/2 (日)
卓球バレー
交流大会



今大会は1チーム3人、全部で5チーム参加されました。個人参加の方もおられ、当日初めて会う人とチームになる方もいました。
試合では好プレーがでると「ナイスコース！」と、相手チームでも褒めたたえる言葉が飛び交っていました。



優勝チーム
「むらさき」



12/10 (土)
ボッチャ
交流大会



今大会は2人ペアで10チームが参加されました。2リーグに分かれ予選を行い、各リーグ1位が決勝戦で対決しました。試合中も好プレーが出ると敵味方関係なく拍手が起き、にぎやかな雰囲気が進んでいきました。試合後は「ギリギリボッチャ」という一球でラインギリギリに止めるミニゲームを行い、ハラハラドキドキする展開となりました。



優勝チーム
「さきみこ」



12/26 (月)
集まれ小学生！
卓球バレー体験会



今回は初めての試みとして、小学生を対象としたイベントを開催しました！
初めて卓球バレーをする人もいたので、ルール説明をし、反則などを確認し試合へ。始めは緊張している様子がみられた子どもたちも、試合となれば、目つきが変わり真剣な表情に。参加者からは「楽しかった」との声もいただきました。



2/23 (木・祝)
卓球バレー
交流大会



応援中！！

今大会は5チームで試合を行い、福祉事業所、地域の高齢者・社会人の方が参加されました！
新館にいつも来ている方々による応援団も駆けつけ、決勝戦は地域の高齢者VS地域の社会人による熱い戦いに！
結果は、地域の社会人の方が優勝されました。今後も卓球バレー交流大会を行いますのでご参加お待ちしております！



3/21 (火・祝)
体力測定会2023



明石市スポーツ推進委員会の皆様にご協力をいただき、握力・長座体前屈・開眼片足立ち・棒反応時間・Timed up and Goの5種目を行い、地域の高齢者が参加されました。測定後にはカウンセリングを参加者全員が受けられ、推進委員の方から家で実践できる運動等のアドバイスを真剣に聞かれました。

12/9 (金)
出張教室



今回は明石市立木の根学園の職員の方に向けたボッチャ体験会を行いました。実際にボッチャをするのは初めての方が多かったですが、一投で場面が変わるボッチャの魅力にハマっておられました。

教室や大会のお知らせ

NEW

ストレッチ教室+α

ウォーキング教室からストレッチ教室+αに変更になりました。内容は簡単なストレッチからボールを使用してのストレッチ・軽い運動などを行い、体を動かします。

毎月第3土曜日 (13:30~14:30)

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。

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

今後の予定

- ◆ボッチャ交流大会 (年2回)
- ◆卓球バレー交流大会 (年2回)
- ◆体力測定会 (11月頃)

特集1

Nightボッチャday(水6 どうでしょう) ってな～に??



「Nightボッチャday (水6 どうでしょう)」は **毎月第3水曜日 (18:00~20:00)** にみんなで集まってボッチャを行なっています。(途中参加もOK)
内容は試合をしたり、練習したり、技を磨いたり、コート作りを行ったりと、参加者の方がやりたいことを決めて行っています。参加される理由もさまざま「ボッチャしたことないから1度してみたい」「ボッチャうまくなりたい」「地域でボッチャ広めたい」など。気軽に参加していただけます！みんなでボッチャしよう！！



2月21日(火)の神戸新聞に掲載されました



みんな食堂は「みんなで一緒に食べよう」をテーマに開催しています。

子ども・高齢者・障がいのある人、誰もが参加OK。

子ども用の食事はワンプレートに盛り付けしたり、ご飯もおにぎりになっていたり食べやすくしています。食事後は、ユニバーサルスポーツや参加者考案のレクリエーションを行ったり、外部から講師に来ていただき、沖縄民謡・折り紙・竹けん玉作りなどを行っています。地域に住むすべての人が気軽に集い、楽しい時間を共有出来たらと思います。



開催日時
毎月2回 17:00～18:30

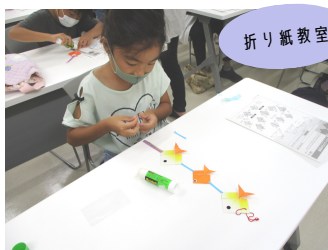
料金
小学生～中学生：無料
大人：400円



これまでの食事後の様子



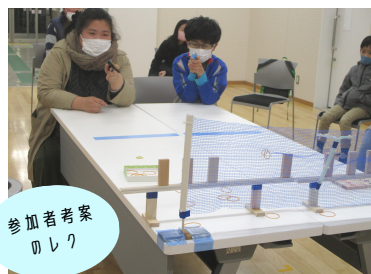
棒サッポー



折り紙教室



竹けん玉作り



参加者考案のしり



ミニ運動会



沖縄民謡

これから参加者に楽しんでいただけるような企画を考えていきます！
お楽しみに♪



新任職員紹介

4月から異動になりました矢木です。

地域の方に卓球を教えて頂き、少しずつ上達してます！！
参加者の皆さんと、ユニバーサルスポーツを楽しみながらルールを覚えている最中です。
興味のある方は、私と一緒に楽しみませんか？



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

ホームページ

