



(題字 故吉岡名誉顧問)

第109号令和7年3月 発行

東大阪市手をつなぐ育成会
(年 3 回)

しゃべりま専科

会長 坂本 ヒロ子

現在、東大阪市手をつなぐ育成会では、5名の会員(保護者)が、東大阪市知的障害者相談員として東大阪市長より 本人にかかわる

- ・ 生活上の困りごとや 療育上の悩みごとの傾聴
- ・ 制度の活用方法や就学、就職に関する助言
- ・ 連絡調整
- ・ 知的障害者に対する地域住民の理解を深めるための啓発活動

の業務が 委託されています。

障害のある子を持つ 親同志、通じ合えることも多く、必要があれば 関係機関におつなぎさせていただく等をしながら 活動しております。

今年度は、その5名の会員が企画し、6回の「しゃべりま専科」を開催しました。それを ホームページでお知らせし、機関紙「希い」で報告してきました。

今回は、まだ未報告の 1月、2月に開催した「しゃべりま専科」の報告をさせていただきます。

「防災の備え ABC」 1月10日
講師 防災介助士 黒岡恵子氏

南海トラフ巨大地震の今後30年の発生確率が高まっている昨今、いろんな角度からの講演を聞く機会が増えました。

今回は、講師が備えている防災グッズをたくさん持参して説明して頂くと『今度、今度、その内・・・』と思っている さすがの私も 備えなければ・・・と改めて思いました。

これらを揃えるのに数万円費やしておられるとのことで、一度には大変なので毎月3000円、5000円と決めて買い揃えることをすすめられました。

さあ、防災備品グッズメモとお金をもってまず、100円ショップへGO！

「改めての移動支援の手引き」 2月14日
講師 わくわく 山本 孝弘氏

東大阪市作成の「移動支援事業Q&A」を参考に 具体的な利用について、質問に答えていただきました。

移動支援の始点終点について 改正があり、使いやすくなりました。が、ガイドヘルパーさんが不足しており、希望日をお願いすることが 困難な状態が続いているのが現状です。

障害のある人の地域生活、活動していくためには、移動支援は、とても大切な事業です。

これは、市町村事業ですので、市にも ヘルパーをしたいという人が増加する施策を考えていただけるよう 要望していきたいと思っております。



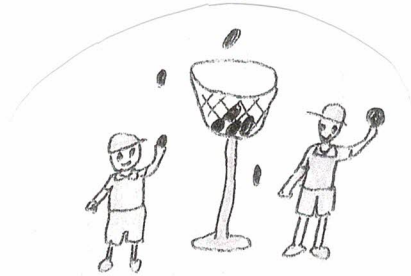
からだをうごかそう フェスタ!

12時35分、本人さんの「はじめます」の力強い宣言でフェスタが始まりました。

今回は、新しい競技が増えたり、内容が変わっていたりと
いろんな場面で工夫が見られたフェスタでした。だからこ
その盛り上がりがありました。野菜の高値が続く中、野菜
の景品は 大変うれしいものでした。

- ・ がんばりました!
- ・ パンくいきょうそう たのしかった
- ・ バケリング おもしろかった
じゃがいも ありがとう
- ・ ダンス たのしかった
- ・ たのしかった
- ・ おもしろかった
- ・ たのしくて うごきすぎた つかれました

本人さんの声



- ・ 久しぶりに前回参加者の皆さんにあえて うれしかった 来年もきたいです
- ・ 競技のバケリング、ボランティアの方の「いらっしゃい!」とか「何にしますか?」との声かけが おもしろくて 爆笑してしまった
- ・ 参加者の皆さん、とても良い雰囲気でした

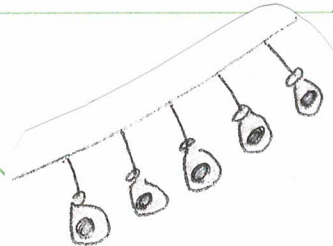
ボランティアさんの声

おつかれさまで
した!!

楽しんでいただ
けてうれしいで
すね

次回も是非参加
を!!

- ・ 子どもが帰りたいと言っていたが、
景品につられて 最後までいました
- ・ ヘルパーで参加しましたが
本人も私も たのしかったです
- ・ ダンスがむずかしかったです
- ・ よかった すばらしかった
来年も お願いしたいです
- ・ その都度 景品がもらえて よかった
- ・ 流れがスムーズだった
- ・ 実行委員の皆様 お疲れさまでした。
楽しいひと時をありがとうございました



木村 智之 : さし絵

保護者の方の声



赤 かて！
白 かて！！

こうはく たまいれ



きせかえきょうそう

へんしんしているよ
だれに へんしんしているのかな？



だれに へんしんしたかな？



やきゅうのせんしゅ と



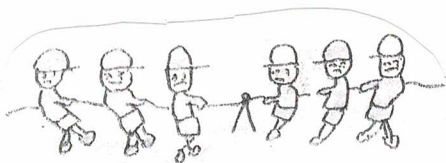
みなさんと

きねんさつえい

どこかの おじさん と



サザエさん と



いつもの たまいれ！
かごのなかに どんどん たまが はいっていき
ます。 3かいせんで 白が かちました。うまい
ぼうのおみやげ、なんぼん はいっていたかな。
あたらしい プログラム、きせかえきょうそう！
1つずつ しなものはこんで へんしん!!
きょうそうしながら だれに へんしんするのか
ワクワク！大もり上がりでした。
たのしいきせかえきょうそうでした。

さいご、みんなで きねんさつえいを しまし
た。

へんしんのモデルになっていただいたボランテ
ィアのみなさんありがとうございました。これはう
りゅうさんのアイデアでした。

レクリエーション部会

* ラダーエクササイズ体験会を終えて

2024年9月14日（土）東大阪市立障害者支援センター「レピラ」にてラダーエクササイズ体験会の指導をさせていただきました健康運動指導士の佐藤アキラと申します。

この度は当事者の皆様、保護者の皆様を合わせ13名の方々にご参加いただき、誠にありがとうございました。

ラダーエクササイズは「ラダー（トレーニング用の縄バシゴ）」を用いて行うエクササイズの総称です。ラダー自体は「歩く」という基本的な動作を基に、目的に応じて幅広く活用できる運動ツールです。

今回は「たのしく体を動かす」ということをねらいとして、このラダーを使ったレクリエーションゲーム中心としてプログラムを体験させていただきました。

ゲームはラダーの枠を使ったじゃんけんゲームやボール送りレクリエーションなど簡単なルールของเกมです。皆さんが一度はやったことのある様な動作・ルールなので、参加しやすく。繰り返し行う中でみるみる笑顔が増え、参加者の動きもスムーズに変化していきました。ゲームの中で行う動作は日常生活ではあまり行わない動作を多く含んでいます。さらにラダーのマスを使うことで意識的なボディーコントロールが誘導されます。その結果として全身の運動を促すことになり、血行促進や代謝向上につなげることが可能となります。

一般的に「運動」を行うにはその「目的」の存在が必要と考えられますが、「目的」を意識することが難しい方々の場合、その運動自体にもしくは運動する環境に対して「楽しさ」や「面白さ」を感じていただく事が肝要となります。この体験会ではその「楽しさ」や「面白さ」を感じていただけたのではないのでしょうか？

今回は貴重な機会を頂きありがとうございました。また皆さんと一緒にラダーエクササイズを楽しめれば幸いです。

健康運動指導士 佐藤 アキラ

* 新しく生まれかわった水族館で楽しい一日を！

—神戸須磨シーワールド— 令和6年11月9日

今回は41名の参加者があり、大型バス満席でのスタートです。案じていた天気予報とうって変わって晴天に恵まれた日となりました。須磨海岸からは、青い空、青い海、白い飛行機雲と申し分のない景色が広がっていました。明石大橋、淡路島が望める素晴らしいロケーションです。

シーワールドは、『オルカライブ』『ドルフィンスタジアム』『オルカスタジアム』と大きく3か所に分かれています。

スタジアムでのイルカの息の合ったパフォーマンス。観覧席の前まで届く水しぶきに歓声！大きなシャチは、まず、歓迎の水しぶきをあげながら水槽のまわりを泳いでくれています。想像を超えるすごい量の水しぶきのパフォーマンス！！観覧席はびしょ濡れです。堪能したショーでした。

～ 参加した 本人さんの声 ～

- ☆ ショーが楽しかった
- ☆ シャチのキーホルダーがかえてよかった
- ☆ シャチやイルカが大きくてビックリした
- ☆ 水がかかってこわかった

編集後記

今号は「しゃべりま専科」「レクリエーション部会」の取り組みの一部を紹介いたしました。

「しゃべりま専科」では、皆さんの関心ある身近なことを取り上げました。

「レクリエーション」は毎年楽しみにして下さっているバス旅行、ゲームを取り入れ、楽しく体を動かすレク、そしてみんなで盛り上がったフェスタ！の紹介でした。

皆さんの参加をお待ちしています！！