

回覧後は確認印を押して次へ回してください。

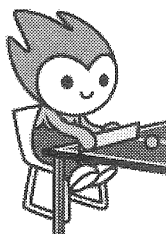
第76号

# 雀部のふくし

令和元年10月 雀部地区福祉推進協議会

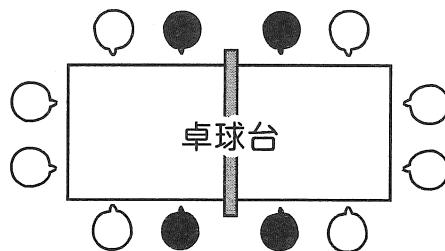
(題字 関 氏)

## 卓球バレー



- ブロッカー 2名
- サーバー 4名

卓球台を使って、ルールはバレーボールに似ているところから、「卓球バレー」と名付けられました。

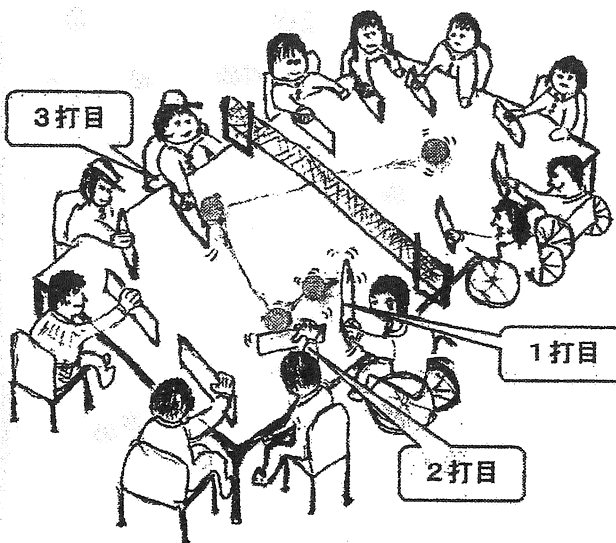


### 《ゲーム方法は簡単です!》

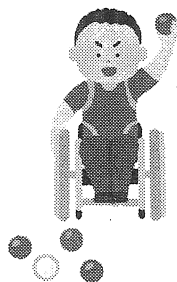
- ① 1チーム6人×2チーム=12人が卓球台の周りにイスを置いて座ります。
- ② サーブは、4人のサーバーが順番に打ちます。
- ③ 木のラケットを持って、金属球が4個入ったピンポン球を打って転がし、ネットの下をくぐらせて、相手コートに3打以内で返します。
- ④ 1セット15点。14対14になったらデュース（先に2点を取った方が勝ち）。

### 《卓球バレーの特徴》

- ① 卓球台が1台あれば、広い場所を使わなくても、多くの人数で楽しめます。  
(卓球台1台で12人とゲームができます。)
- ② イスに座ったままで、できます。
- ③ 障害のある人もない人も、また障害の種別・程度が違う人たち、そして幼い子どもから高齢者までが一緒にゲームとして、また競技として取り組むことができます。



# ボッチャ

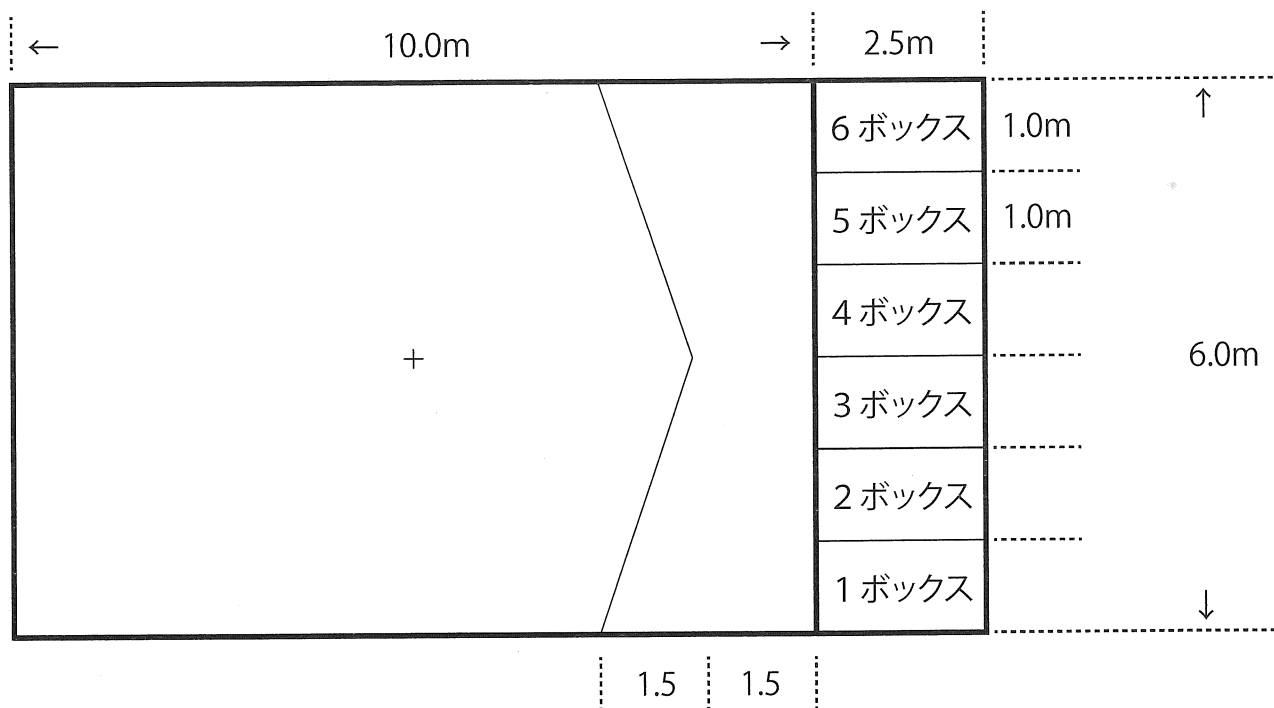


ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者、もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

障害によりボールを投げることができなくても、勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

## 《コート》



※コート外へ出たボールは、アウトボールとなる。

※ジャックボール（白い目標球）がコート外に出された場合は、+の位置に戻してゲームを続ける。

## ボランティアスクールに参加して

前田 田 淵

6月23日雀部小学校西体育館で、「ポッチャ」と「卓球バレー」を体験しました。どちらの競技も簡単に椅子に座って出来るので、身体的には何にも苦になりませんでした。相手のチームに得点が入っても、歓声を上げ手のひらが赤くなる程、拍手をしました。

地域住民による活動の中なので、人間関係を大切に、よくしゃべり、よく笑い、帰りは歩いて汗をかき、私らしい楽しい半日を過ごす事が出来ました。役員の皆様、ありがとうございました。

## 盛り上がったボランティアスクール

事務局長 西

参加は、これまでで最も少ない役員合わせて30人。どうなる事かと心配しましたが、全員充分楽しんでいただきました。

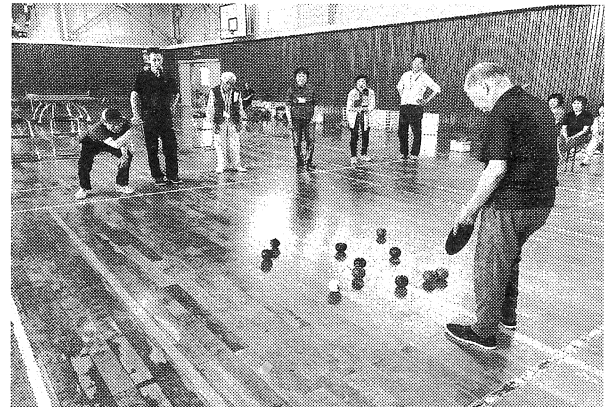
卓球バレーは、ピン球を追いかける目の動き、手の動きにスピードが要求されます。反射神経が鍛えられそうで、のんびりしているとあっという間に負けてしまいます。

次に、来年の東京パラリンピック競技種目であるポッチャは、じっくり考え、目標にめがけてボールを投げます。ルールを知らなくても大丈夫。審判が指示してくれます。身近に感じるとパラリンピックが10倍楽しくなります。

立っているのが辛い時は、椅子に座って出来ます。

やってみたい方は、雀部推進協議会にお問い合わせ下さい。

事務局長 西



## 「神戸しあわせの村」視察研修に参加して

秋津が丘自治会長 富 田

8月26日に雀部地区福祉推進協議会の研修で、「神戸しあわせの村」へ視察に行ってきました。

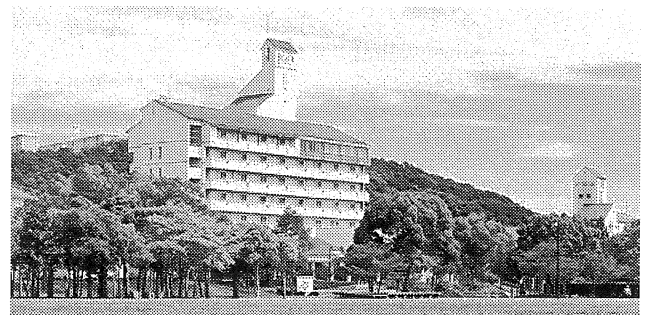
「神戸しあわせの村」は、神戸市民の福祉を総合的に推進するために、平成元年に開村した総合福祉施設です。

施設は、三段池公園の約4倍にあたる205ヘクタールの広大な敷地に、医療施設や福祉施設が多数隣接しており、周囲には一般市民も利用できる運動施設やキャンプ場、温泉もあってリゾート地のような環境でした。

地域性も神戸の中心地から車で30分程度の高台にあり、遠くには明石海峡大橋も見える自然豊かな場所にありました。

広大な施設のため、バスで敷地内を回るのが精一杯で各施設内の見学は出来ませんでした。福祉施設を利用される方にとっても、このような環境の中で生活できる事は大変、素晴らしいことだと思いました。

福知山でも、これからの高齢化社会へ向けて、福祉施設の充実を進めて行って欲しいと思います。



# 「しあわせの村」視察研修について

民生児童委員 芦田

「しあわせの村」は、子どもから大人まで、お年寄りも障害のある人も、誰もが緑豊かな自然の中で交流し、楽しめる神戸市北区にある総合福祉ゾーンです。

今から40年ほど前に、当時の神戸市長がヨーロッパの福祉施設を視察研修した時に、神戸市にもこのような施設を作りたいと痛感し、平成元年（1989年）に、「神戸しあわせの村」を開設しました。

この30年間で、高齢者や障害者のニーズに応える施設の拡大・改善を続けてきたそうです。とても広い敷地に建つ、11の高齢者や障害者の福祉事業施設を外から見学しました。

ゴルフ・テニス・乗馬・アーチェリー・キャンプ場・体育館・プール・温泉など、市民の誰もが利用できる開かれた交流設備も充実していました。年間利用人数184万人、職員1500人、ボランティア4900人、総事業費約400億円ということです。

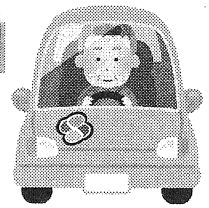
規模の大きさにも驚きましたが、その中でも障害者や高齢者等の施設と病院・リハビリ施設・レクリエーション施設などが隣接しており、訓練や介護、社会参加がより良く出来る環境は素晴らしいと思いました。また、「神戸しあわせの村」全体が「市民の憩いの場」となっていて、様々な工夫が見られました。

福知山でも「幸せを共に生きる」ために、できる事は何かを考えていくことが大切だと思う、有意義な視察になりました。

昼食は、本館にある明るい清潔なレストランで、豚の角煮やバイキングのサラダやスイーツを美味しくいただきました。



## 【秋の夕暮れ 早めのライトで 事故はなし】



### 夕方・夜間の交通事故防止

夕方から夜間にかけては、暗いためドライバーの発見が遅れて大事故が起きる可能性があります。

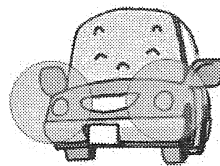
徒歩や自転車でお出かけの際は、

- ・明るい服装や反射材の着用

といった目立つ工夫をしましょう。

運転手の方は、

- ・早めのライト点灯
- ・ハイビームの使用といった危険を見落とさない工夫をしましょう。



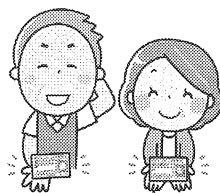
### 高齢者の交通事故防止

加齢に伴い身体は変化し、

- ・認知機能
- ・視野機能
- ・反射神経

等が低下し、「安全運転」に大きく影響します。

運転免許証の自主返納やセーフティ・サポートカーへの乗り換え等、ご家族で話し合しましょう。



### シートベルトと チャイルドシート

- ・全席着用シートベルト
  - ・6歳未満にチャイルドシート
- 6歳未満の子どもには、チャイルドシートの着用が義務付けられています。

- ・安全性・子どもの体格に合ったもの
- ・座席に確実に固定できるものを選び、大切な子どもの命と未来を守りましょう。

