



令和5年度

楽しみながら、世界をもっと広げよう！

教養講座の活動

Let's Try!!



～からだにやさしい「中島マジック」～
ハッピーフィットネス 講師 中島一郎先生

毎年楽しみにして申し込んでくださる方も、初めての方も楽しく参加できる「中島マジック」教室です。はじめは椅子に座りながらゆっくりからだをほぐしてから、聞きなじみのある曲やクリスマスソング等の音楽に合わせて、身体を動かすとみんなの笑顔があふれます。最後はマットを使ってゆっくりクールダウンをして、あっという間の2時間です。



～のびのびと元気よく体を動かそう！～
きっず・キッズ・Kids 講師 宮倉裕子先生

今年度も5月初回からたくさんの方々が集まってくれました。マットを使っての体幹運動をプラスし、リズム体操・パラバーン・ボール遊び等、体育室をいっぱい使って楽しく元気に体を動かしていました。12月には、毎年恒例のみんなが大好きなサンタさんの登場！！通り過ぎるサンタさんに「待って待って」とキッズたちの可愛い歓声が会場いっぱい響き渡りました。



～想いを絵手紙にして輪を広げよう～
絵手紙教室 講師 奥野みよ子先生

今年は日本絵手紙協会から奥野先生をご紹介いただき、「絵手紙教室」を開講しました。はじめは、筆の持ち方を教わり、線と円を書く練習、お花や果物などを見本に「何の絵を描こう、どんな言葉を書こう」と緊張しながらも最初の一筆！上手くいかなくても、最後に名前の判を押すと、立派な作品になっていました。「へたでいい、へたがいい」をモットーに、みんな生き生きとした絵手紙を書くことが出来ました。



～初心者でも楽しく学べる～ **ボッチャ教室** 講師 宮坂昇先生

本年度も沢山の方に参加いただきましたボッチャ教室！初めての人も、ボールを触ったことがなくとも、最初のウォーミングアップですぐマスターできる…!? 今回は、八角的(注1)も用意して、試合の合間に楽しんでいただけました。チーム戦では、激戦が繰り広げられ、障がいのある人もない人も、みんな一緒に楽しむことができるボッチャの魅力を感じていただけました。



注1:ボールを転がして八角形の的に乗せる(練習)用具

～いろいろなスポーツにチャレンジ～
チャレンジスポーツ 講師 福地知之先生

身体に不自由のある児(者)を対象に、アレンジされた移動トレーニングや工夫されたレクリエーションに楽しくチャレンジする講座です。少しずつできることが増えていく喜びがあり、笑顔と笑い声の絶えない姿が印象的でした。12月には、お待ちかねのサンタクロースが登場し楽しい時間を過ごしました。



～迫力満点！車いすバスケット～
ジュニア車いすバスケット体験教室 講師 千葉ホークス

今年もたくさんの子供達の参加がありました「ジュニア車いすバスケット体験教室」千葉ホークスの選手をお迎えし、はじめにチエアキル車いす操作を上げるためのプログラムを行い、楽しく競技用車いす操作を学びました。車いすバスケット体験ではバスやシュートの練習を行い、最後のゲームでは点が入るたびに盛り上がりました。



～手話で自己紹介してみよう～
手話教室 講師 社会福祉法人千葉県聴覚障害者協会

千葉県聴覚障害者センターから講師と通訳の方をお招きして、手話の経験がない方も少しある方も一緒に学びました。身振り手振り豊かな表現の講師と息の合った優しい語りの通訳に、自然と手指を動かしながら引き込まれていきました。挨拶、名前、趣味、出身地などの手話を教わることで自己紹介を表現しながら楽しい学びの時間となりました。



千葉県障害者ボッチャ交流大会

紅葉も色づき秋の味覚も楽しめる頃、ボッチャ交流大会は11月12日(日)に開催されました。当日は朝から小雨が降る肌寒い中、センター内では午前午後を通して12チームによる熱戦が繰り広げられました。はじめは3グループに分かれてのリー



グ戦、その後は各グループのそれぞれ同じ順位のチームによるトーナメント戦が行われました。タイブレークも多く出る接戦もあれば貴重の勝利もあり、神業のようなプレーや審判が計測するほど極々僅かなボールの距離差等での試合も一戦一戦が手に汗握る試合でした。喜んだり、ちょっと残念だったりと試合には結果がつきものですが、プレイヤー、サポートー、応援する方々が一丸となっている姿にとても感動しました。魅力あるボッチャを通して楽しく交流を深めて頂けたと感じました。



令和5年度 千葉県立幕張総合高等学校看護科実習

千葉県立幕張総合高等学校看護科の実習が6月に行われました。当センターの施設説明から始まり、誰にでも簡単に出来る奥深いボッチャをチームワーク良く、みんなで心行くまで楽しんでいました。午後は、各種障害者スポーツのビデオ鑑賞、視覚障害者卓球のSTT(サウンドテーブルテニス)、車いすバスケットボールをそれぞれのチームに分かれて、スポーツの特性を理解しながら実際にプレイしました。時には驚嘆し、うまくできた時は歓声を上げながら笑顔がいっぱい溢っていました。この実習をきっかけに、今後ますます障害者への理解を深め今後の看護に活かして頂ければ幸いです。

令和5年度 教養講座の活動

～くらしに役立つ情報を学ぼう～ **くらしの安全講座**

千葉県警察本部

【防犯教室】夏休み明けの9月に行われました防犯教室では、千葉県警察女性職員で結成された、よくし隊レディ「あおぼーしさん」をお迎えし、不審者に遭遇したときの対処法や危険を回避するためのポイント等分かりやすくクイズ形式で説明していただきました。最後に簡単な護身術を学び、防犯意識を高める大事さを痛感しました。



【ネット安全教室】千葉県警本部サイバー犯罪対策課の情報セキュリティアドバイザーをお迎えし、SNSの正しい利用法・実際にあったトラブル例、またネットリテラシー(インターネットの情報や事象を正しく理解し、それを適切に判断・運用できる能力)について丁寧に説明いただきました。