

令和6年度 東区障がい理解の啓発月間

東区社協では、障害者週間が設けられている12月を「東区社協障がい理解の啓発月間」とし、障がいに関する理解の啓発及び活動参加の促進を目的に、毎年展示コーナーを設置しています。

今年は「アダプテッド・スポーツ」をテーマとし、アダプテッド・スポーツに関するパネル展示と共に、ブラインドサッカーのボールやアイマスクを設置した体験コーナー、YouTubeに公開してあるパラリンピック競技体験映像を使用したVRコーナーを設置しました。

パネルは引き続き、東区総合福祉センターの廊下に常設しています。「アダプテッド・スポーツ」については下の「知ってる? Vol.6」で紹介していますので、ご覧ください。



東区ボランティア活動情報紙

令和7年3月 183号



〒732-8510
広島市東区東蟹屋町9-34 東区総合福祉センター4階
TEL (082) 263-8443
FAX (082) 264-9254
Mail higashi@shakyohiroshima-city.or.jp
URL http://www.shakyo-hiroshima.jp/higashi



<編集・発行>
広島市東区社会福祉協議会
東区ボランティアセンター



Instagram
も見てね

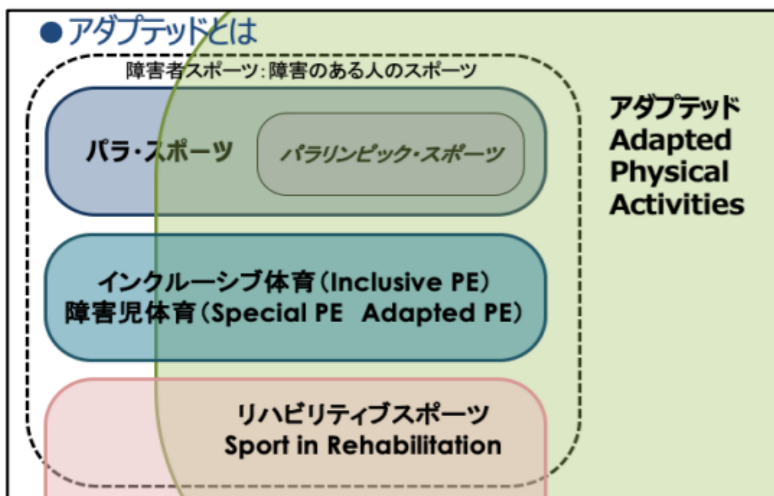


知ってる?
Vol. 6
アダプテッドスポーツ
って?

アダプテッドスポーツとは・・・

アダプテッド・スポーツの「アダプテッド」は「適応した」という意味があります。アダプテッド・スポーツとは、障がいの有無や年齢等に関係なく、参加者全員が楽しく運動できるようにルールや道具を工夫して行うスポーツです。

既存のルールが難しいのであれば、できるように工夫する、ルールに合わせるのではなく参加する人に合わせます。



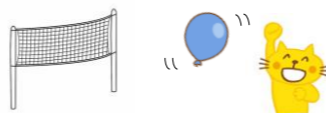
引用: 2020年度スポーツ庁委託事業「障害者スポーツ推進プロジェクト成果報告書」



できない事に目を向けるのではなく、できる事に目を向け、お互い尊重しながら進めていきます。参加する人全員が参加できるように「適応」することが最大の魅力です。

こんな時どうする?①バレーボールのトスが難しい!

- <ルールを変更>
 - ・下から転がしてネットの下を通すルールに変更
- <道具を工夫>
 - ・硬いバレーボールでなく風船やゴムボールに変更



こんな時どうする?②卓球をワンバウンドで返せない!

- <ルールを変更>
 - ・ネットの上でなく下を通すルールに変更
 - ・3バウンドまで良いことにする
- <道具を工夫>
 - ・音が鳴るボールや大きいボールに変更
 - ・ラケットを大きくする
 - ・台に壁を付ける



音訳ボランティア 入門講座 開催しました



1/29から2/26の毎週水曜日、東区録音ボランティアグループとの共催で、音訳ボランティア入門講座(全5回)を開催しました。音訳ボランティアとは、目の不自由な方々に「声」で情報を届ける活動です。講座では、視覚障がいのことや、音訳の基礎知識を学んだほか、視覚障がい者との交流を通し、障がいへの理解を深めました。

第2回目から4回目までの3日間は音訳の技術を学ぶ回として、フリーアナウンサー 桑原しおりさん(元RCC)を講師としてお招きしました。最初は緊張した面持ちだった受講生の皆さんも、桑原さんの明るいキャラクターと楽しい指導で、「2時間の講座があっという間に感じた」とおっしゃっていました。

最終日は「東区視覚障がい者茜とんぼの会」のメンバーさんと受講生との交流会を行いました。視覚障がい者として、またリスナーとしての思いを率直に伝えていただきました。また、音訳の際に使用する機器で、自分の声を録音する体験もしていただきました。



共催した録音ボランティアグループの皆さんは「意欲的な受講生が多く参加してくださり、とても有意義な講座でした」と話してくれました。東区では「音訳ボランティアそよ風の会」、「東区録音ボランティアグループ」の2グループが活動しています。関心のある方は東区社会福祉協議会までお問い合わせください。

ボランティア活動保険の更新手続きはお早めに!!

現在加入中のボランティア活動保険の補償期間は**令和7年3月31日まで**です。令和7年度の加入手続きは、ボランティア活動登録をしている**社会福祉協議会**で行ってください。3月31日までに手続きを済ませていただくことをお勧めします!

【補償期間】令和7年4月1日午前0時から令和8年3月31日午後12時まで。中途加入の場合は、加入申込手続き完了日の翌日午前0時から令和8年3月31日午後12時までです。

編集後記

今年度も「『みちしお』を見て興味を持った」とボランティア活動の相談に来て下さる方がいらっしゃいました。作っていて良かったと思える瞬間です(涙) ボランティアに関心のある方はぜひ東区社会福祉協議会ボランティアセンターへ気軽に足を運んでみてくださいね。そして、作成に関わって下さる皆さん、音訳、点訳をして下さる皆さん、今年度もありがとうございました!

令和6年度東区てんこもり講座

「ふくしの勉強会」を開催しました！

今年度も福木・福品包括支援センターの福永センター長に講師をお願いし、52名が受講しました。医療保険と介護保険の違いや包括支援センターの利用、人生会議（ACP）について、わかりやすくお話いただきました。この人生会議（ACP）とは、人生の最期をどのように過ごしたいか、どんな医療やケアを受けたいかを元気づけながら自分で考え、家族や医療者・ケアチームと話し合い、共有しておく取り組みのことです。

参加者からは「もっと早く知っていたら」、「家族の負担を減らすためにも家族と話し合っておきたい」などの感想をいただきました。講師の福永センター長は「医療保険や介護保険のこと、人生会議のことなど、お近くの包括支援センターへお気軽にご相談ください」と締めくくられました。



医療保険と介護保険の違いなど「知っているようで知らないことがたくさんあった」と講師の福永センター長に質問される方も。認知症予防のゲームや体操では、会場から笑い声が飛び交いました。



第一学院高等学校プロデュース！

ボランティアサロン展示企画

2/1～2/28まで、第一学院高等学校の「Dボラ委員会」によるボランティア活動紹介の展示を実施しました。「ボランティアサロンをもっと多くの方に活用していただくには？」という相談をもちかけたことがきっかけで実現したこの企画。顔はめパネルやかわいいフォトスペースなど、高校生ならではの楽しいアイデアが詰まった展示となりました。すごろくをしながら東区を散歩できる「ボランティアさんぽすごろく」ではしっかり学校のPRもしました！Dボラ委員会の活動紹介パネルの展示を見て「スマホ相談会に参加してみたい」とおっしゃる来所者もいらっしゃいました。



「飼育部」提供のグリーンが彩りを添えてくれます



Amazing!



令和6年度東区ちゃいちゃいまつり



令和6年度東区ちゃいちゃいまつりを開催しました。今年度復活したステージ発表は太鼓演奏やよさこいソーランの演舞、歌や楽器の演奏、腹話術にキックボクシングなど…多彩な発表となり、大いに盛り上がりしました。

福祉体験ブースでは、手話や点字、要約筆記、車いす体験のほか、視覚障害者支援の体験や音訳体験など、東区のボランティアグループが出展。一般来場者や学生ボランティアさんなど、たくさんの方に福祉体験をしていただくことができました。様々なボランティア活動があることを知り、理解を深めていただく機会となりました。



写真でのご紹介が一部となり申し訳ございません！！



手話体験



視覚障がい者のためのiPhoneとPC体験



車いす体験



白杖体験



点字体験



要約筆記の活動紹介



音訳体験