

おおさかし ながい まいしま しょう しゃ
大阪市 (長居・舞洲) 障がい者

2015.6.1

スポーツセンターだより

スポーツセンター夏の2大イベント!

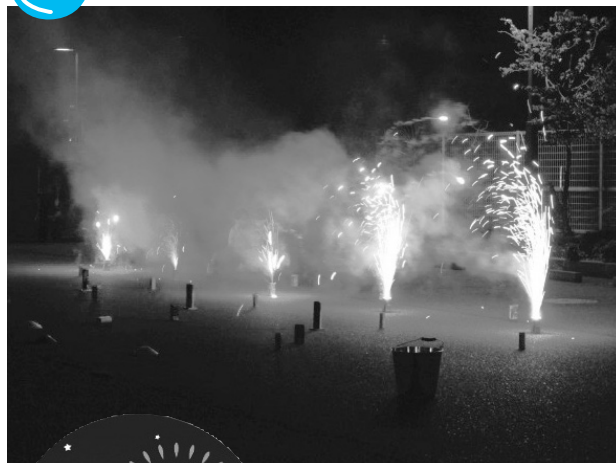
ながい

夏祭り(盆踊り大会)



まいしま

納涼花火イベント



日時:8月9日(日) 18:00~

場所:長居障がい者スポーツセンター 駐車場
やぐらを囲んでの盆踊りを楽しみましょう。
夜店も出店します。

日時:8月7日(金) 18:30~

場所:舞洲障がい者スポーツセンター
アミティ舞洲の夜空に、花火が打ちあがります。
手持ち花火や屋台も出店します。
一緒に夏の風物詩を楽しみましょう。

※予備日 8月21日(金)

《今号の内容》

1面	夏祭り・納涼花火イベント	5面	大会・イベント案内
2面	スポーツ教室案内(長居)	6面	大会・イベント報告、障がい者スポーツ振興事業
3面	スポーツ教室案内(舞洲)	7面	新規配属職員の紹介・長居ラウンジ「ゆにてい」・ホテル「アミティ舞洲」
4面	大会・イベント案内	8面	スポーツセンターからのお知らせなど

ホームページ URL <http://www.fukspo.org/>

【各ページ隅のSPコードに、専用機器(スピーチオ)をかざすことで、音声として読みあげます。】



6

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日		高次脳機能障がい者の ふれあい活動 13:00 ~ 14:45	
7	8	9	10	11	12	13
ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	精神障がい者の フットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	知的・発達障がい 児の運動教室 14:00 ~ 15:00 ・からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日	脳血管障がい者の リハビリ・スポーツ 13:15 ~ 14:30	健康寿命をのぼそう (リラクゼーション) 14:30 ~ 15:00	ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
14	15	16	17	18	19	20
ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45		からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日	休館日	高次脳機能障がい者の ふれあい活動 13:00 ~ 14:45	ポッチャ ・ビームライフル射撃 13:30 ~ 15:00
21	22	23	24	25	26	27
ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	精神障がい者の フットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	知的・発達障がい 児の運動教室 14:00 ~ 15:00 ・からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日	脳血管障がい者の リハビリ・スポーツ 13:15 ~ 14:30	健康寿命をのぼそう (筋力アップ) 14:30 ~ 15:00	リズムでからだを動 かそう 13:30 ~ 14:30
28	29	30				
ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	健康寿命をのぼそう (アクアピクス) 10:30 ~ 11:00	知的・発達障がい 児の運動教室 14:00 ~ 15:00 ・からだづくり 18:30 ~ 19:30				

注目の教室を
ピックアップ!



1 ポッチャ(クラブ体験)

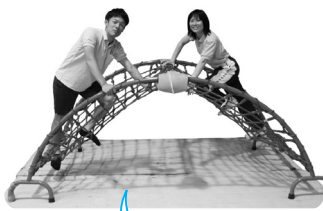


誰にでも楽しめるポッチャにチャレンジ!
「長居ポッチャクラブ」が指導します。
同じ時間に「ビームライフル射撃」も行います。



2 知的・発達障がい児の運動教室

日時：6月9日・23日・30日、7月14日
火曜日 14:00 ~ 15:00
対象：知的・発達障がいのある幼児と保護者
遊具などを使用し、遊びの中で体のバランスや
体の使い方を習得します。



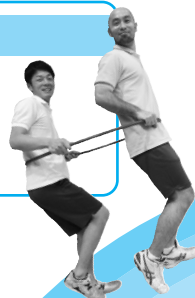
子どもたちの持っている力を
引き出せるよう、私たちも
めいっぱい遊びます!

7

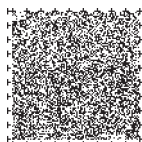
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	健康寿命をのぼそう (リラクゼーション) 14:30 ~ 15:00 ・ビームライフル射撃 13:30 ~ 16:30	高次脳機能障がい者の ふれあい活動 13:00 ~ 14:45	
5	6	7	8	9	10	11
ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	健康寿命をのぼそう (筋力アップ) 14:30 ~ 15:00	からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日	健康寿命をのぼそう (アクアピクス) 10:30 ~ 11:00		ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
12	13	14	15	16	17	18
ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	精神障がい者の フットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	知的・発達障がい 児の運動教室 14:00 ~ 15:00 ・からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日	休館日	高次脳機能障がい者の ふれあい活動 13:00 ~ 14:45	エンジョイ!レク 13:30 ~ 14:30
19	20	21	22	23	24	25
ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45		からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日			リズムでからだを動 かそう 13:30 ~ 14:30
26	27	28	29	30	31	
ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	精神障がい者の フットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	からだづくり 18:30 ~ 19:30	休館日			

3 エンジョイ! レク

いろいろなレクリエーションにアレンジを加えた「おもしろゲーム」を
みんなで一緒に楽しめます。



教室の内容などについては
お気軽にスポーツセンターへ
お問い合わせください。





スポーツ教室 案内

「のんびり山歩き」を除き、他は申込不要の教室です。

6

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	股・膝関節障がい者のトレーニング (水中運動) 11:00 ~ 12:00	休館日	健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45 ~ 14:30	ジュニア剣道 18:30 ~ 19:30		ジュニア水泳 (イルカ) 18:00 ~ 19:00
7	8	9	10	11	12	13
	ステップアップ水泳 18:30 ~ 19:30	休館日	健康づくり (水中運動) 13:45 ~ 14:30			ジュニア卓球 10:30 ~ 12:00
14	15	16	17	18	19	20
	休館日	休館日	健康づくり (ヨガ) 14:00 ~ 14:45	健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45 ~ 14:30 ジュニア剣道 18:30 ~ 19:30		ジュニア水泳 (イルカ) 18:00 ~ 19:00
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	休館日	健康づくり (水中運動) 13:45 ~ 14:30		レベルアップ水泳 18:30 ~ 19:30	ジュニア卓球 10:30 ~ 12:00 ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
28	29	30				
ジュニアフットサル 10:30 ~ 12:00 ジュニア水泳 (メダカ) 15:00 ~ (トビウオ) 16:15 ~ 各 45分		休館日				

7

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45 ~ 14:30	ジュニア剣道 18:30 ~ 19:30		ジュニア水泳 (イルカ) 18:00 ~ 19:00
5	6	7	8	9	10	11
股・膝関節障がい者のトレーニング (トレーニング) 11:00 ~ 12:00	休館日	健康づくり (水中運動) 13:45 ~ 14:30				ジュニア卓球 10:30 ~ 12:00
12	13	14	15	16	17	18
ステップアップ水泳 18:30 ~ 19:30	休館日	健康づくり (ヨガ) 14:00 ~ 14:45	健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45 ~ 14:30 ジュニア剣道 18:30 ~ 19:30			ジュニア水泳 (イルカ) 18:00 ~ 19:00
19	20	21	22	23	24	25
		休館日	健康づくり (水中運動) 13:45 ~ 14:30			
26	27	28	29	30	31	
		休館日			レベルアップ水泳 18:30 ~ 19:30	サマーレクリエーション (カヌー体験) ★のんびり山歩き

8

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ジュニア水泳 (イルカ) 18:00 ~ 19:00
2	3	4	5	6	7	8
		休館日		ジュニア剣道 18:30 ~ 19:30		
9	10	11	12	13	14	15
ジュニアフットサル ジュニア車椅子 バスケットボール ジュニア水泳 (メダカ・トビウオ)	ステップアップ水泳 18:30 ~ 19:30	休館日			ビームライフル 射撃体験 12:00 ~ 15:30 ジュニア水泳 (イルカ) 18:00 ~ 19:00	のんびり山歩き
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	休館日		ジュニア剣道 18:30 ~ 19:30	ジュニア卓球 10:30 ~ 12:00 ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30	
23	24	25	26	27	28	29
ジュニアフットサル 10:30 ~ 12:00 ジュニア水泳 (メダカ) 15:00 ~ (トビウオ) 16:15 ~ 各 45分		休館日			レベルアップ水泳 18:30 ~ 19:30	サマーレクリエーション (レクリエーション) 13:30 ~ 14:45
30	31					

健康づくり 1

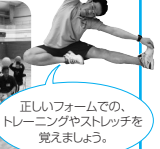
水中運動



泳げなくても大丈夫!!
一緒に水の中であらだを動か
しましょう☆

水中でのウォーキングやレクリエーションを行います。

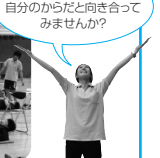
トレーニング・ストレッチ



正しいフォームでの、
トレーニングやストレッチを
覚えましょう。

道具を使わない手軽なトレーニングの紹介や、柔軟性の向上を目的としたストレッチなどを行います。

ヨガ



ゆったりとした空間で、
自分のからだ向き合っ
てみませんか?

呼吸法を用いたストレッチを行い、
ここからだをリフレッシュし
ます。

2 サマーレクリエーション



舞洲で夏を満喫
しましょう!!

- ・カヌー体験 7月31日(金) 18:30~20:00 プール
- ・レクリエーション 8月29日(土) 13:30~14:45 アリーナ、多目的ひろば

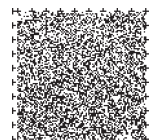
プールでのカヌー体験やどなたでも気軽にできるレクリエーションを行います。

3 のんびり山歩き(事前申込)



日時：7月31日、8月14日
場所：アリーナ、舞洲スポーツアイランド内
申込期間：6月6日~6月28日

山歩きに必要なトレーニングを積み、11月の最終日には箕面大滝を歩き、紅葉を見ながら、のんびりと「山」の楽しみ方を体験します。



大会・イベント 案内

ながい 2015 サマー・ミュージック・ライブ



開催日時：7月20日(月・祝)
13:00～16:00

場 所：体育室

スポーツセンターで日頃から音楽を中心として活動をしている団体の発表の場です。
ぜひ観に来てください。

♪特別ゲスト♪ (15:30～演奏)

大阪市立喜連中学校奏楽部

第62回 全日本吹奏楽コンクール 中学の部
初出場で金賞に輝いた学校です。



第4回 アミティカップ ソフトボール大会

開催日時：7月5日(日)
(予備日：7月12日(日))
9:00～17:00

場 所：舞洲運動広場 運動場

知的障がい児(者)を中心に構成されたチームが集まり、
活動の成果を発揮する大会です。
観戦自由です。ぜひ応援に来てください。



2015 大阪市ふれあい水泳大会

開催日時：9月23日(水・祝)
9:15 選手受付開始
10:30 開会式
10:45 競技開始

場 所：舞洲障がい者スポーツセンター

対 象：市内・府下在住または舞洲・長居障がい者スポーツセンターを利用している知的障がいのある人、
または大会当日18歳未満の障がいのある人
ぜひこの機会に、日頃の練習の成果を試してみませんか？



出場についてはこちら

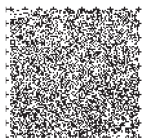
定 員：320名程度(先着順) ※定員になり次第、受付終了

参 加 費：個人種目 1種目：500円 2種目：1,000円
：リレー種目 1チームにつき2,000円

申込方法：所定の申込書に必要事項を記入のうえ、舞洲または長居障がい者スポーツセンターへ直接持参もしくは郵送にてお申し込みください。※FAX不可

申込期間：①直接持参の場合、7月11日(土)～8月2日(日)

②郵送の場合、参加費の郵便為替を同封のうえ、7月27日(月)必着



大会・イベント 案内

障がいの理解講座

平成 27 年度は、障がいのある当事者や家族のお話を聴くことも盛り込んでいます。

生活の中で、どのようにしてリハビリテーション・運動・スポーツを楽しまれているのか、当事者の声を聴いてご自分のスポーツライフに役立ててください。

また、講座は子どもから大人、高齢者まで幅広く捉え、わかりやすくかつ専門的に最新の情報を届けます。



各回、定員80名、事前申込み必要、参加費無料

1. 大阪市内における重度障がい者の自立生活について

6月7日(日) 13:15~14:45

<講師> 平下 耕三(自立生活夢宙センター 代表)
グレース 大橋(自立生活夢宙センター)
※申込みは終了しました。

2. 認知症と運動について

9月27日(日) 13:15~14:45

<講師> 藤本 繁夫(大阪市立大学医学部 教授)

申込期間：8月27日(木)~9月18日(金)

3. 股関節障がいについて

11月3日(火・祝) 13:15~14:45

<講師> 藤田 裕(京都桂病院 整形外科医)

申込期間：10月3日(土)~10月24日(土)

4. 高次脳機能障がい者、家族の立場より

12月13日(日) 13:15~14:45

<講師> 納谷 保子(堺脳損傷協会 会長)

申込期間：11月13日(金)~12月4日(金)

5. 脳血管障がいの運動について

平成28年1月17日(日) 13:15~14:45

<講師> 日浦 伸祐
(森之宮病院リハビリテーション部
副部長 理学療法士)

申込期間：12月18日(金)~平成28年1月8日(金)

6. 知的・発達障がい児・者のスポーツ・運動教室の内容について

平成28年3月7日(月) 10:00~12:00

<講師> 榎本 貴志
福嶋 尊史
(大阪市長居障がい者スポーツセンター
スポーツ指導員)

申込期間：平成28年2月7日(日)~2月28日(日)

その他のイベント情報

6月7日(日)
第 11 回大阪ふうせんバレーボール
大阪大会

6月14日(日)
第4回STT選手権大阪大会

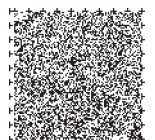
7月3日(金)
第42回大阪市視覚障害者卓球大会

8月16日(日)
長居STT研究会卓球大会

6月6日(土)・7日(日)
関西電動車椅子サッカー協会 関西ブロック予選大会

7月5日(日)
第42回大阪ろうあ者スポーツ大会

8月9日(日)
近畿車椅子バスケットボール連盟
名神リーグ



大会・イベント 報告

ながい

第18回 アンリミテッドアーチェリー大会

開催日：4月12日(日)

参加者数：40名

“アンリミテッド”(無制約)を大切に、初心者には得点の付け方のレクチャーや射法のアドバイスなどがあり、本大会ならではの温かな雰囲気となりました。



2015 まいしま卓球大会

開催日：5月3日(日・祝)

参加者数：144名

障がいの有無や性別、年齢に関係なく、卓球を通してお互いの交流を図り、熱戦が繰り広げられました。



第15回大阪市障がい者スポーツ大会

ボウリング 新大阪イーグルボウル
卓球 長居障がい者スポーツセンター

開催日：5月17日(日)

日頃の練習成果を発揮し、選手同士の交流が活発に行われた大会となりました。



障がい者スポーツ振興事業

大阪市障がい者スポーツ指導者養成講習会(初級) 受講者募集中!



開催日時・会場

- ・7月25日(土)・26日(日) 9:30~17:30
舞洲障がい者スポーツセンター
- ・8月2日(日) 9:30~17:15
長居障がい者スポーツセンター

受講資格：18歳以上の方(平成27年4月1日現在)

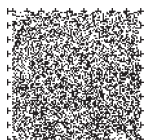
受講料：無料(ただし、テキスト代3,500円が必要です)

申込締切：6月14日(日)

申込方法：所定の申込書を、持参・郵送・FAX・メールでお申し込みください。(FAXの場合は到着の確認を必ずしてください)

申込場所：長居障がい者スポーツセンター

☆詳しくは、開催要項をご覧ください。
ホームページでもご覧いただけます。



新規配属職員の紹介



阪脇 裕二 (さかわき ゆうじ)

大阪市障がい者スポーツセンター・スポーツ振興部担当部長
兼 舞洲障がい者スポーツセンター 館長

5月1日付けで就任いたしました。初めての仕事で戸惑う毎日が続いておりますが、一日も早く慣れて、障がい者スポーツセンターが皆様の期待に一層応えられる施設となるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

ラウンジ「ゆにてい」 & 職員コラム

☆今回は、迫田栄養士です。

ラウンジでは、健康メニューを毎月第2月曜日に提供しています。
6月・7月・8月は「若返り・アンチエイジング特集メニュー」です。
体を老化させないための3つのポイントを、月ごとのテーマとともに紹介します。

くわしくはラウンジの栄養士までお気軽におたずねください!



6月

体を酸化させないための食事

体を酸化させないためには、抗酸化食品をとりましょう。

抗酸化作用のある食品は…

- ・かぼちゃ・にんじん・ピーマンなどの緑黄色野菜(カロチン)
- ・トマト(リコピン)
- ・ナス(アントシアニン)
- ・にんにく・生姜・ネギ・セロリなどの香味野菜(アリシン)
- ・大豆(イソフラボン)など

7月

体を糖化させないための食事

体を糖化させないためのポイントは…

- ・良く噛んで食べる
- ・腹八分目におさえる
- ・食後1時間後に運動をする
- ・高血糖にならないようにはじめに野菜などの食物繊維、玄米、海藻類、大豆製品などを多くとる(野菜→肉・魚→ごはんの順に食べる)。

8月

腸内環境をよくする食事

腸内環境をよくするためには、腸内の善玉菌を増やしましょう。

善玉菌を増やすには、乳酸菌・ビフィズス菌が含まれる発酵食品(納豆・みそ・チーズ・キムチ・ヨーグルトなど)や食物繊維を積極的にとりましょう。

ホテル「アミティ舞洲」

宿泊のご案内

料金(1泊、1人あたり、税・サ込み、食事なし)

- 障がい者手帳をお持ちの方
 - 上記障がい者の介護人
 - 65歳以上の方
- 4,000円
- 上記以外の大人(中学生以上)
- 6,500円
- 小学生
- 2,800円



※1室1人利用の場合は1泊ごとに1,000円加算
※チェックイン 16:00～ チェックアウト 10:00

お食事

- 宿泊夕食(和食・洋食) 各2,200円
 - 宿泊朝食(和食・洋食) 各800円
 - 夕・朝食と宿泊がセットになったお得なプランもあります。
- ※アレルギー食、きざみ食、ペースト食及び鍋物、パーティーメニュー、幕の内弁当等ご相談に応じます。
※夕・朝食は、すべて3日前までの事前予約制

休憩のご案内

料金(1人あたり、税・サ込み)

- 障がい者手帳をお持ちの方
 - 上記障がい者の介護人
 - 65歳以上の方
- 600円
- 上記以外の大人(中学生以上)
- 1,000円
- 小学生
- 400円



※11:00～15:00まで大浴場がご利用できます。
(客室・家族浴室は事前要予約)

年中無休でお待ちしております!

☆お問い合わせ先
大阪市舞洲障がい者スポーツセンター内
アミティ舞洲宿泊フロント
Tel:06-6465-8210
Fax:06-6465-8213
<http://www.fukspo.org/maishimassc/hotel/index.html>



スポーツセンターからのお知らせ

ながい

屋外プールの利用について

下記の日程で屋外プールをオープンします。ぜひご利用ください。

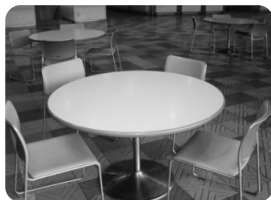
7月18日(土)～8月31日(月)
10:00～15:00
(12:15～13:00は休憩時間となります)

ながい

施設設備の改善について

みなさんに、より快適に安心してご利用いただけるよう、各スポーツ施設前のベンチと2階ロビーの椅子を新しくきれいなものに交換しました。

各階の車椅子用トイレの便座を、普通便座、ウォシュレット付、背もたれ付と3種類のトイレに整備しました。



まいしま

夏休み映画上映会について

日程：8月1日(土)・2日(日)・3日(月)
14日(金)・15日(土)・16日(日)

場所：会議室

詳しくは後日、館内掲示やホームページなどでお知らせします。

どなたでもご覧いただけますので、みなさま、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

まいしま

プールの一般利用休止について

「2015大阪市ふれあい水泳大会」開催に伴い、下記のとおり、プールの一般利用を休止いたします。

9月22日(火・祝) 17:00～18:00
9月23日(水・祝) 終日



スポーツセンターへのご意見箱(ご意見・ご要望と回答)

ながい

ご意見：トイレのペーパーホルダーの位置が便座から遠く不便です。

回答：ご不便をおかけしておりました。ペーパーホルダーの位置を変えて、ご利用しやすいように改善いたしました。他にお気づきの点などがあれば、職員にお伝えください。

スポーツセンターでは、「わたしのひとこと BOX(ご意見・ご要望)」「ありがとう BOX」を設置しています。スポーツセンターへのご意見・ご要望や、嬉しかったこと・楽しかったことなど、みなさまの「声」をお気軽にお寄せください。

まいしま

ご意見：ホテルフロント横の車いすトイレの床がぬれていて、すべりやすいです。気をつけてほしいです。

回答：ご意見ありがとうございます。ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。床濡れの原因は、足踏み式洗浄ボタンの故障によるものでしたので、修繕を行い、復旧しました。他にお気づきの点などがあれば、職員にお伝えください。

《読者のみなさまへ》

ホームページでは「センターだより」のバックナンバーをご覧いただけます。

ご意見、ご感想をお寄せください。

<http://www.fukspo.org/>

長居休館日 毎週水曜日、第3木曜日

舞洲休館日 毎週火曜日、第3月曜日

※休館日が祝日にあたる場合は開館します。

※年末年始の休館日は12月29日(火)～1月3日(日)です。

開館時間 平日・土曜日 9:00～21:00

日曜・祝日 9:00～18:00

編集・発行

大阪市障がい者スポーツセンター・スポーツ振興部

大阪市長居障がい者スポーツセンター
(〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32)
TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613
スポーツ振興担当
TEL 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
(〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46)
スポーツ施設 TEL 06-6465-8200 FAX 06-6465-8207
宿泊研修施設 TEL 06-6465-8210 FAX 06-6465-8213
(ホテル「アミティ舞洲」)

運営(指定管理者) 社会福祉法人 大阪市障害者福祉・スポーツ協会

印刷：やまかつ株式会社

