

# スポーツセンターだより



ながい

## 第42回 クリスマスの集い

12月6日(日)

13:00~15:30

(開場 12:30) 体育室

あなたから♪わたしから♪

メリークリスマス☆



一緒に歌ったり踊ったり...  
今年はどんな出し物があるでしょう?

### 当日の館内のイベント



★ミニイベント  
9:00~11:30  
昨年のミニイベントでは、“世界に一つだけのツリー”をみんなで作りました。

★バザー 10:00~14:00

★ラウンジのクリスマス特別メニュー  
・A定食(600円)  
ミニハンバーグ&からあげ定食  
・サービス定食(500円)  
チキントマトソース煮こみ  
バターライス添え



## 2016 新年のつどい

ウッキー ウキな1年にしよう!

平成28年

1月10日(日)

10:00~15:30



2015年は、西九条小学校のジュニアウインドオーケストラによる演奏で開会♪  
新年にちなんだイベントをたくさん実施します。



### ★アリーナのイベント

10:30~15:30

もちつき体験、お正月遊び、書初め

12:00~12:45 昼休憩

12:45 開場

13:00~15:30

かくし芸大会(出演には事前申込みが必要です)

お楽しみ抽選、ふるまい餅

※もちつき体験、ふるまい餅については、  
もちがなくなり次第終了です。

### ★2階通路・玄関前

模擬店・バザー

10:00~15:30

### 《今号の内容》

1面 クリスマスの集い・新年のつどい  
2面 スポーツ教室案内(長居)  
3面 スポーツ教室案内(舞洲)  
4面 大会・イベント案内

5面 大会・イベント報告  
6面 障がい者スポーツ振興事業  
7面 障がい者スポーツ振興事業、ホテル、ラウンジ、看護師コラム  
8面 職員コラム、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。】






注目の教室をピックアップ!

## 12

**1 健康寿命をのばそう 認知症予防**



ステップを覚えて、記憶力アップ

無理せず、あせらず、ゆっくりと体をこかし、頭をはたかせ、一緒に楽しみましょう。


楽しく運動を続けながら、認知機能の向上をめざします。  
対象：障がいのある18歳以上の人とその家族・友人・介助者

**2 チームスポーツ**


やわらかいボールやぶうせん等も使い、ボールスポーツが苦手な人でもチャレンジできる内容です。

バレーボールを題材にチームスポーツに取り組みます。  
対象：知的・発達障がいのある小学生以上の人

**3 ジュニア水泳**



**親子で楽しく練習! (赤・黄)**  
【赤】水慣れ(顔付け・浮き身) 【黄】浮き身から泳ぐことを練習します。



**泳力アップ! (青・緑)**  
【青】25m完泳 【緑】25m以上泳ぐことをめざします。  
対象：【赤・黄・青】障がいのある幼児・小学生とその保護者  
【緑】障がいのある小学生(高学年)・中学生

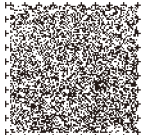
日	月	火	水	木	金	土
		1 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	2 休館日	3 ・ビームライフル射撃 13:30 ~ 15:00 ・健康寿命をのばそう (リラクゼーション) 14:30 ~ 15:00	4 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	5
6	7	8 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	9 休館日	10 健康寿命をのばそう (筋力アップ) 14:30 ~ 15:00	11	12 ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
13 ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	14 精神障がい者のフットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	15 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	16 休館日	17 休館日	18 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	19 エンジョイ!レク 13:30 ~ 14:30
20 ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	21 股・膝関節障がい者のトレーニング (トレーニング) 13:30 ~ 14:30	22 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	23 休館日	24	25	26 リズムでからだを動かそう 13:30 ~ 14:30
27	28	29	30 休館日	31 休館日		

## 1

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	6 休館日	7	8 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	9 ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
10 ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	11	12 ・健康寿命をのばそう (リラクゼーション) 14:30 ~ 15:00 ・チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	13 休館日	14 健康寿命をのばそう (認知症予防) 13:15 ~ 14:30	15 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	16 エンジョイ!レク 13:30 ~ 14:30
17 ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	18 股・膝関節障がい者のトレーニング (水中運動) 13:30 ~ 14:30	19 ・健康寿命をのばそう (筋力アップ) 14:30 ~ 15:00 ・チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	20 休館日	21 休館日	22 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	23 リズムでからだを動かそう 13:30 ~ 14:30
24 ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	25 精神障がい者のフットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	26 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	27 休館日	28 健康寿命をのばそう (認知症予防) 13:15 ~ 14:30	29 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	30 ・ビームライフル射撃 ・ポッチャ 13:30 ~ 15:00
31						

## 2

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	10 休館日	11	12 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	13
14	15	16 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	17 休館日	18 休館日	19 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	20
21	22 股・膝関節障がい者のトレーニング (トレーニング) 13:30 ~ 14:30	23 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	24 休館日	25 健康寿命をのばそう (認知症予防) 13:15 ~ 14:30	26 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	27
28	29	30 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	31 休館日			





# スポーツ教室 案内

「雪遊び」「ワンポイントスイミングレッスン」を除き、他は申込不要(自由参加)の教室です。

## 12

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30	3 ジュニア剣道 18:30～19:30	4	5 ジュニア水泳 (イルカ) 18:00～19:00
6 わくわく工作教室 11:30～13:00	7 休館日	8 休館日	9 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	10	11 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	12 ジュニア卓球 10:30～12:00
13 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45 ・水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (ビビウ) 16:15～17:00	14 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ステップアップ水泳 18:30～19:30	15 休館日	16 健康づくり(ヨガ) 14:00～14:45	17 ・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	18	19 ビームライフル射撃 体験 12:00～15:30
20 知的障がい者の チャレンジ教室 11:00～12:00	21 休館日	22 休館日	23 わくわく工作教室 11:30～13:00	24	25	26 ・ジュニア卓球 10:30～12:00 ・ミュージック・ケア 13:30～14:30
27 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

### 雪遊び 1

(事前申込)  
申込みは12月6日(日)までです!

雪の冷たさを感じながら、雪遊びを一緒に楽しみましょう!

そりや雪だるまづくりなどの雪遊びを楽しめます。

日時：平成28年1月16日(土)  
10:30～17:00  
場所：六甲山スノーパーク

## 1

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 休館日	6 健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30	7 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・ジュニア剣道 18:30～19:30	8	9 ジュニア卓球 10:30～12:00
10	11 ステップアップ水泳 18:30～19:30	12 休館日	13 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	14	15	16 ★雪遊び 10:30～17:00 ・ジュニア水泳 (イルカ) 18:00～19:00
17 知的障がい者の チャレンジ教室 11:00～12:00	18 休館日	19 休館日	20 健康づくり(ヨガ) 14:00～14:45	21 ・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	22 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・レベルアップ水泳 18:30～19:30	23 ・ジュニア卓球 10:30～12:00 ・ミュージック・ケア 13:30～14:30
24 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45 ・水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (ビビウ) 16:15～17:00	25 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	26 休館日	27 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	28	29	30
31						

### 知的障がい者のチャレンジ教室 2

いるんな動きにチャレンジしよう!!

運動や遊びを通して、からだのコントロールを学び、からだづくりをめざします。

対象：知的障がいのある人とその家族

## 2

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3 健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30	4 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・ジュニア剣道 18:30～19:30	5	6 ジュニア水泳 (イルカ) 18:00～19:00
7 知的障がい者の チャレンジ教室 11:00～12:00	8	9 休館日	10 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	11	12	13	
14 休館日	15 休館日	16	17	18	19	20	
21	22 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	23 休館日	24 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	25	26 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・レベルアップ水泳 18:30～19:30	27 ・ジュニア卓球 10:30～12:00 ・ミュージック・ケア 13:30～14:30	
28 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45 ・水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (ビビウ) 16:15～17:00	29						

### ワンポイントスイミングレッスン 3

ご要望に応じたマンツーマンでのレッスンを、1人15分程度行います。

<申込みについて>  
当日の9時から13時までにプール受付にて申込み。  
先着順、1日8名。

個々にあったレッスンをします。  
気軽に来てください。





# 大会・イベント 案内

ながい

## 長居こども運動会



こどもが主役の  
運動会！

日 時：平成 28 年 2 月 28 日(日)  
13:00~16:00(受付 12:30~)  
場 所：長居障がい者スポーツセンター  
対 象：障がいのある子どもとその家族、友人  
参 加 費：無料



マスコットキャラクターも参加します。写真は前回参加のキャラクターたち。

運動会のほかさまざまな遊具がある「あそびのコーナー」、「歌あそび」、「お話コーナー」、人気アニメのダンボールハウスもあります。



## 2016舞洲インドアアーチェリー大会



障がいのある人とない人が一堂に会し、アーチェリー競技を通じて、相互の理解を深めるとともに、技術向上をめざします。

日 時：平成 28 年 3 月 20 日(日)  
10:00 開会(受付 9:30~)  
場 所：舞洲障がい者スポーツセンター  
定 員：100 名程度  
参 加 費：1,000 円(保険料含む)  
申込期間：平成28年1月4日(月)~31日(日)  
参加資格、申込方法、実施種目等は舞洲障がい者スポーツセンターにお問い合わせください。

## 2016 国際親善女子 車椅子バスケットボール 大阪大会 参加国決定！



世界の強豪チームが参加、トップレベルの試合が期待されます。



オーストラリア  
AUS



ドイツ  
GER



イギリス  
GBR



日本  
JPN

日程・会場

平成28年2月11日(木・祝)

舞洲障がい者スポーツセンター

2月12日(金)・13日(土) 大阪中央体育館



国際親善車椅子バスケットボール大阪大会  
Facebookページ



随時更新中！

大会に関する情報を発信しています。出場チームや日本選手からのメッセージなども予定しています！

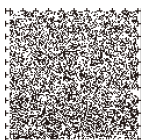
## その他のイベント情報

ながい

平成28年1月22日(金)~26日(火)  
第35回  
障がいのある子どもに学ぶ図工展

平成28年2月6日(土)~8日(月)  
平成27年度  
特別支援教育教材教具展

平成28年2月7日(日)  
大和川ライオンズクラブ  
ふれ愛ウォーク2016 in 長居



12月5日(土)・6日(日)

第8回近畿車椅子バスケットボール選手権大会

平成28年1月21日(木)~25(月)

第53回 ぼくたち・わたしたちの さくひんてん  
大阪市中学校特別支援学級・特別支援学校  
生徒作品展

平成28年2月20日(土)・21(日)

近畿車椅子ツインバスケットボール委員会  
2016 WINTER LEAGUE

ながい

## 第15回 ビームライフル射撃交流大会

開催日：9月13日(日)  
参加者数：45名

障がいの有無に関わらず選手が競い合い、交流を深めました。



ベテランの選手が多い中、10代最年少で初出場した参加者は、サポートを受けながら競技に臨みました。世代を超えた交流も生まれ、今後の活躍に期待しています。

まいしま

## 2015舞洲キッズ・ファミリー 車いすツインバスケット交流会

開催日：9月20日(日)  
参加者数：58名



東京都障害者総合スポーツセンタークラブの東京ジュニアキッズバスケットボールクラブと交流会を行いました。

### 東京のメンバーの感想

「大阪のみなさまのパワーにはびっくりです」  
「継続してやっていけたら」

まいしま

## 2015大阪市ふれあい水泳大会

開催日：9月23日(水・祝)  
参加者数：927名



個人種目13種目、100mリレーを実施しました。仲間を応援する姿や表彰台でバンザイをする場面があり、親睦がさらに深まる様子がかがえました。

### 参加者からの喜びのコメント

- ・自己ベストが出て嬉しかった！
- ・みてみて！金メダルがとれた！
- ・練習の時より、かなりタイムが速かった！出場して良かったです。(保護者より)



ながい

## 2015 ENJOY! 長居フェスティバル

開催日：10月11日(日) 参加者数：983名



メインイベントでは、西成区出身のアーティスト「SHINGO★西成」さんが、大阪らしい歌とトークで会場を盛りあげてくれました。

大阪障がい者スポーツ指導者協議会企画「いろいろカーニバル」。ふうせんバレーではゲームで盛りあがりしました。



体力測定



展示を通して障がい者スポーツに触れました。

まいしま

## 2015アミティフェスティバル

開催日：10月18日(日) 参加者数：892名



運動会では、人気のパン取り競争をはじめ玉入れ、お楽しみダンスなどあっと言う間の2時間でした。



### 「スポーツ体験」 参加者からの一言

「楽しかった！次はクラブの練習に参加したい」



# 障がい者スポーツ振興事業

## 第15回全国障害者スポーツ大会 「紀の国わかやま大会」 大阪市選手団競技結果

大会期間：10月24日(土)～26日(月)

個人競技 <メダル数>金：28個 銀：27個 銅：17個 ※メダルの「○」は大会新記録

名前	種目	記録	順位
----	----	----	----

### 陸上競技

浅野 桃太郎	50m	18秒45	○金
	ピーンバッグ投	10m64cm	金
田中 彪瑠	800m	2分33秒52	6
	1500m	5分29秒16	6
田村 直幸	100m	16秒64	4
	200m	37秒76	銅
西川 未佳子	50m	1分19秒91	銀
	ピーンバッグ投	5m03cm	銀
林 かよみ	800m	3分23秒20	金
	1500m	6分52秒26	金
船井 翔平	100m	11秒90	銀
	ジャベリックスロー	51m13cm	銀
松本 義和	50m	8秒11	銀
	砲丸投	12m01cm	○銀
山内 隆志	ソフトボール投	28m96cm	銀
	ジャベリックスロー	17m42cm	金
鈴木 春樹	100m	11秒99	銀
	200m	25秒07	銀
	4×100mリレー	49秒17	金
高松 佑圭	100m	14秒42	銅
	200m	30秒58	銀
	4×100mリレー	49秒17	金
橘 良雅	50m	6秒52	○金
	立幅跳	2m84cm	○金
	4×100mリレー	49秒17	金
西浦 優人	100m	12秒53	4
	200m	26秒78	6
三松 弓海	ジャベリックスロー	32m26cm	金
	ソフトボール投	45m49cm	銅
渡辺 勇太	100m	11秒59	銀
	走幅跳	5m48cm	金
	4×100mリレー	49秒17	金

### アーチェリー

村上 輝孝	コンパウンド30mダブルラウンド	291点	6
柳 都馨	リカーブ50m・30mラウンド	253点	銅

### 水泳

久保 大樹	50m自由形	29秒52	○金
	50mバタフライ	32秒29	○金
高須 栄子	25m自由形	38秒66	金
	25mバタフライ	40秒97	銀
谷口 和弘	25m自由形	18秒87	金
	50m自由形	43秒16	銀
中川 裕介	50m自由形	26秒50	金
	50m平泳ぎ	32秒71	○金
濱田 真帆	25m自由形	16秒25	銅
	50m平泳ぎ	45秒24	銅
古庄 勇太	50m背泳ぎ	38秒12	金
	50m平泳ぎ	36秒49	金
岡村 実幸	25mバタフライ	20秒12	5
	50mバタフライ	46秒17	銀
木村 拓海	200mリレー	2分23秒02	銅
	25m自由形	13秒73	銀
佐々木 一行	50m自由形	30秒42	銅
	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
	25m平泳ぎ	20秒41	銅
高木 紗知	50m背泳ぎ	44秒08	銀
	200mリレー	2分23秒02	銅
津川 拓也	50m自由形	31秒64	銀
	50m背泳ぎ	37秒78	銀
村瀬 拓斗	200mリレー	2分23秒02	銅
	25mバタフライ	14秒25	金
山田 晋也	50m背泳ぎ	29秒33	○金
	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
山根 准子	25mバタフライ	13秒28	○金
	50mバタフライ	29秒80	銅
山本 紫	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
	25mバタフライ	16秒53	6
山本 紫	50mバタフライ	37秒31	5
	200mリレー	2分23秒02	銅
山本 紫	50m自由形	34秒54	銅
	50m平泳ぎ	42秒16	金
山本 紫	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
	25m平泳ぎ	20秒70	金
山本 紫	25mバタフライ	18秒37	銀

### 卓球

笠川 弘志	一般卓球	銀
古川 富美子	一般卓球	銅
山口 恵美	STT	銅
米澤 拓真	一般卓球	銀
新木 友行	一般卓球	銅
進導 敏和	一般卓球	銀
紅山 凱人	一般卓球	銀

### フライングディスク

桑原 宏次	アキュラシー・ディスク・5	7投	4
	ディスク・メイズ・シェイプ	23m50cm	銅
小西 昭子	アキュラシー・ディスク・5	10投	銀
	ディスク・メイズ・スタンディング	36m09cm	銀
宗円 五男	アキュラシー・ディスク・5	10投	金
	ディスク・メイズ・スタンディング	37m05cm	金
仲澤 房一	アキュラシー・ディスク・5	8投	7
	ディスク・メイズ・スタンディング	31m30cm	4
帆足 昭雄	アキュラシー・ディスク・5	8投	4
	ディスク・メイズ・スタンディング	27m28cm	5
村田 真男	アキュラシー・ディスク・7	6投	4
	ディスク・メイズ・スタンディング	32m51cm	銅
上原 正志	アキュラシー・ディスク・5	9投	4
	ディスク・メイズ・スタンディング	41m74cm	6
田村 奈々	アキュラシー・ディスク・5	5投	7
	ディスク・メイズ・スタンディング	34m92cm	銀
吉原 龍	アキュラシー・ディスク・5	5投	5
	ディスク・メイズ・スタンディング	40m43cm	銀

### ボウリング

白井 幸太郎	4ゲーム合計	925	○金
徳永 雅之	4ゲーム合計	646	4
中島 千佳	4ゲーム合計	673	金
溝上 絵理	4ゲーム合計	495	4
山本 猛	4ゲーム合計	734	金

### 団体競技



バスケットボール 準優勝  
(知的障がい・男子)

グランドソフトボール 4位  
(視覚障がい・男女)

準優勝したバスケットボールチーム





# 障がい者スポーツ振興事業

障害者スポーツ理解促進フェスティバル

## 広げよう!障がい者スポーツの輪

開催日: 11月7日(土)

場所: なんばCITY B1ガレリアコート

トランポリン元オリンピック選手である廣田遥さんと、現役車椅子バスケットボール選手の網本麻里さんがゲストのトークショー。お二人の『壁にぶつかると、成長できるチャンスだと思ってワクワクする!』という言葉が印象的でした。



網本選手から車椅子操作を教わる廣田さん



子どもから大人まで、多くの人が試乗体験をしました。



義足の展示に興味を持つ人がたくさんいました。

### 担当職員からのコメント

大阪の中心部で開催したことで、これまで障がい者のスポーツに触れる機会のなかった方にも、触れていただけたのではと思います。

ゲストはお二人とも大阪出身。今後大阪から、お二人のような選手がたくさん活躍できるよう、またより多くの人に障がい者スポーツを知っていただけるよう、職員全員で取り組んでいきたいと思っています。

# ホテル「アミティ舞洲」

クリスマスと年末年始は、特別メニューをご用意してお待ちしています!

### クリスマス特別メニュー

ご提供期間: 12月1日~12月25日  
ご提供価格 4,000円  
スパイシーローストチキン  
温野菜添え等



全10品

### 平成28年1月1日元旦(朝) お正月特別メニュー

ご提供価格 1,500円  
天然ぶり照焼き、おせち盛合せ等



全7品

お正月特別メニューのご提供は平成28年1月4日朝食まで!

ご提供価格  
夕食 4,500円  
朝食 1,500円



### 大晦日特別メニュー

ご提供価格 3,500円  
三元豚しゃぶしゃぶ鍋  
年越しそば等



全9品

\* 食材の仕入れ状況により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

\* 価格については税込となります。

☆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

ホームページ: <http://www.fukspo.org/maishimassc/hotel/index.html>

# ラウンジ「ゆにてい」

## 豆乳と牛乳ってどう違うの?



牛から搾った動物性の牛乳

### ◎牛乳のいいところ

・ビタミンAやカルシウムがたっぷり  
牛乳を飲むことで、食品から摂取する必要のある「必須アミノ酸」を非常にバランスよく効率的にとることができます。



大豆から搾った植物性の豆乳

### ◎豆乳のいいところ

・コレステロールを減らしてくれる  
・鉄分が豊富

豆乳は植物性のため、脂質が少ないだけでなく、コレステロールを減らす働きを持つ成分も多く含まれています。また、鉄分は、牛乳の約60倍も含まれているので、貧血気味の方や鉄分が不足しがちな妊婦さんには特にオススメです。



どちらか一方だけではなく、上手に組み合わせて飲みましょう!

# 看護師コラム

## 冬の風邪を予防するには?

冬は窓を閉め切って暖房をつけることが多いので、部屋の空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、のどから風邪などのウイルスが入りやすくなってしまいます。効果的に部屋の湿度を保つ方法を実施しましょう。

### ①窓を開けて適度に換気

出来れば1時間に1度は換気しましょう。

### ②暖房機をつけっぱなしにしない

タイマー等を利用しましょう。

### ③部屋の加湿

濡れたタオルを干したり、洗面器に水をはったりして湿度を保ちましょう。

加湿器や観葉植物を部屋に置くのも効果的です。

☆規則正しい生活、日頃から運動をして寒さや風邪に負けない体をつくりましょう。



## 「精神障がい者のフットサル」教室を開催しています

今年度からスタートした「精神障がい者のフットサル教室」は、早くも8回を終えました。

平均参加者数は20名程度で、初心者の方も多く、それぞれのレベルに分かれて試合も楽しんでいます。

参加者からは、もっと回数や時間を増やしてほしいなど、嬉しいご意見もたくさんいただいています。

始めるのに、遅いなんてことはありません！興味がある方は、ぜひのぞきにきてください！

みんなで気持ちのいい汗をかきましょう！



パス練習や、オフェンスとディフェンスに分かれてゲームなどを行っています。

## スポーツセンターからのお知らせ

ながい

### 施設設備の改善について



各施設において、不具合があったロッカーの鍵の交換を行いました。

ご不便をおかけしておりましたが、今後も施設設備の改善に努めてまいります。

まいしま

### プールの閉室について

プールの「可動床タイル修復工事」および「設備点検」のため、次の期間、プール施設を閉室いたします。

皆様には、ご不便をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

閉室期間

12月16日(水)～12月28日(月)

ながい

### クリスマスの集い開催当日の施設利用について

12月6日(日)は、「クリスマスの集い」開催のため、スポーツ施設の利用時間が変更となります。

詳しくは、館内の掲示やホームページでお知らせします。

<閉室に伴う開催中止の教室>

- ・ジュニア水泳「イルカ」 12月19日(土)
- ・ワンポイントスイミングレッスン  
12月18日(金)・24日(木)

## スポーツセンターへのご意見箱(ご意見・ご要望と回答)

まいしま

ご意見：大浴室の床がすべりやすかった。

回答：ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。  
大浴室及び家族浴室の防滑処理を施工いたします。  
今後もみなさまが安心してご利用できるよう努めます。

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。

### 《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

日曜日・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)

スポーツ施設 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

