



■ 皆生スポーツ広場を開催！



揺れる床



ガタガタ道を台車で走行

昨年12月に文部科学大臣賞を受賞した「皆生スポーツ広場」は、毎月第4土曜日に開催しており、当月は12月26日（土）、皆生養護学校にて開催し、8名の障がい者とその保護者、理学療法士らスタッフ13名（学生ボランティア4名）の合計29名の参加に加え、多機能型事業所「みらいず」から9名の参加もあり、にぎやかな場となりました。

昨年度までは、車いす陸上競技やポッチャなど大会出場に向けた活動をしていましたが、今年度は「感覚遊び運動」を実施しています。感覚遊び運動とは、「トランポリン」や「ハンモック揺らし」「ガタガタ道を台車で走行」「揺れる床」など普段感じない感覚刺激を入力して、その刺激に対して自然と体が反応する運動です。寝たきりで自発的な運動が難しい方でも、小さい頃に遊んだブランコや滑り台などの公園遊びのように楽しく運動できます。また、医師や理学療法士がいるので安心して体を動かすことができます。この日はクリスマス企画として、スタッフがサンタクロースに扮し、最後にはボランティアで参加していただいたY M C A 米子医療福祉専門学校生のトランペット演奏や参加者一人一人にクリスマスプレゼントを渡し、体育館は笑顔で溢れていました。一緒に楽しく活動できる方、募集中です。ご興味がある方はお問合せ下さい。

いろいろリフレッシュ

マットや椅子を使って行う全身ストレッチです。ストレッチで筋肉を伸ばすことで、血流がよくなり老廃物の排出がスムーズになります。効果としては、むくみの解消・冷え性の改善・疲労回復などがあります。ゆっくり身体を伸ばし、同時に呼吸も整えることでリラックスすることができ自律神経も整います。興味のある方は是非一度ご参加ください！



専門資格所有集団

CHAXスタッフ

病院の臨床現場でリハビリ経験を積んだスペシャリストが、技術と熱意を持って皆様のリハビリをサポートします！



スタッフ紹介！

氏名 角 佳樹 すみ よしき

出身地 米子市

出身校 鳥取県立皆生養護学校



資格・スポーツ歴

- 障がい者スポーツ指導員（中級）
- CHAX障がい者アスリートチーム副キャプテン
- 野球(福米東小学校)
- ふうせんパレーボール(18歳～)
- 車いすラグビー(23歳～)

Comments

新年あけましておめでとうございます！！
環境整備員としてトレーニング器具の清掃や物品の管理業務に加え、「CHAX障がい者アスリートチーム」の選手兼スタッフとして活動しています。私は、車いすラグビーを5年前から行っています。地元にもチームが無いため高知県の「フリーダム」というチームに所属。毎年12月に開催される日本選手権大会に5年連続で出場しています。最近の成績は、2年連続準優勝と優勝まであと一步というところまでできています。まだ、試合への出場時間が短いですが、「スタメン出場!そして優勝!!」を目標に頑張っています。応援よろしくお願いします!!昨年、新型コロナウイルスの影響で換気や消毒の重要性が世界的に注目された一年となりました。子どもから障がいのある方、高齢者まで施設を利用されるすべての方がコロナに負けず元気に安心安全に通っていただけるように今年も昨年以上に換気・消毒・清掃を徹底してまいります。本年もよろしくお願いいたします。