

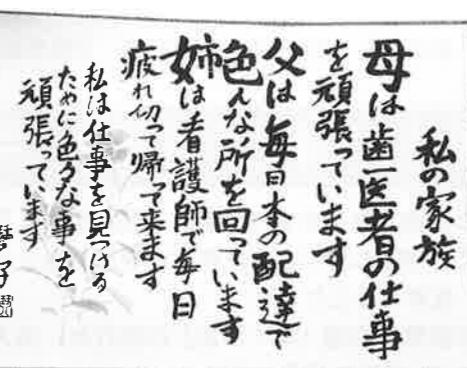
趣味時間探訪! 「利用者さん」の休日の過ごし方



書道は集中できる大切な時間

石本琴子さん「加古川はぐるまの家」

石本琴子さんは書道が趣味のひとつです。小学生の時に書写の授業で字が上手く書けず、きれいな字を書けるようになりたいと思い、習字教室に通い始めたことがきっかけで現在も毎週末に通い続けています。毛筆、万年筆を使って手本を見ながら書く練習を続け、縦書きはきれいに書けるようになったので、今は横書きの練習をしているそうです。



石本さんにとって書道は楽しい時間であり、またとても集中ができる時間であると話をしてくれました。作品展については、「最初は緊張をしたけれど、たくさんの人を見てもらえることは嬉しい。来年も作品を出品したい」と意気込みも話してくださいました。これからもぜひ、たくさんの方を楽しませる作品を書き続けてください。

得意なテレビゲームと大好きなカラオケで“趣味時間”は充実



大岩和哉さん
「生活支援センター」

大岩さんは現在、生活支援センターで生活を送っています。大岩さんの朝は早く、5時頃には起床し、早朝テレビゲームに黙々と勤します。自宅で生活している頃からゲームやパソコンが得意でよく取り組まれています。大岩さんが得意なゲームは横スクロールタイプのゲームです。普通の人なら落とし穴やたくさんの敵を前に、立ち止まって距離感や避けるルートを考えるような場面でも、大岩さんは冷静にノータイムでドンキーコングやマリオを天翔け

る龍が閃くかのように操つてス

テージをクリアしていきます。以前に、なぜそのように冷静で迷いなくドンキーコングたちを動かせるのかを尋ねたのですが、居室でよくCDを楽しんでいます。またレクリエーション活動で使用する曲やカラオケの選曲時には誰よりも先に手を挙げてリクエストします。特に好きな曲は相川七瀬の「恋心」です。一番にリクエストをするほど非常に情熱的ですが、歌う時はとても控えめで奥ゆかしくあります。なぜそんなにも元気いっぱいに挨拶をされるのかをお父さんに尋ねると、以前、よく登山をしていた頃、すれ違う登山者の方たちに元気よく大きな声で挨拶をするように伝えていました。なぜそんなにも元気いつて生活を送られています。

そんな冷静と情熱のあいだで生活している大岩さんですが、日々の生活を一球入魂、好球必打で楽しんで欲しいと願います。

仕事とマラソンの両立 前川博さん「加古川はぐるまの家」

前川博さんは、現在 加古川はぐるまの家の就労継続支援事業B型を利用されています。学生の頃より陸上競技に取り組んでおられ、県立いなみ野特別支援学校を卒業し、一般就労されていましたが、競技から離れていましたが、離職後から現在に至るまでの十数年間、ACいなみ野というチームに所属し、陸上に打ち込んでいます。得意種目は長距離で、毎週土曜日のチームの練習だけではなく、日々ストレッチや筋力トレーニングを欠かさず行っています。またそれだけではなく、毎週日曜日には自宅周辺1300mのコースを10周しているそうです。練習記録を参照

ください。驚きですね。そんな中、ここ数年はコロナの影響で大会参加を自粛していましたが、今年1月に行われた「加東伝の助マラソン10kmの部」に満を持して出場し、好タイムをたたき出しました。日々の練習の成果を十分に發揮できただようで、今後も大会に出る予定です。

平日は、はぐるま（企業内授産班）で仕事を精一杯頑張り、帰宅後や休日は家の手伝いもしつつ、誰も真似できない練習量と継続力です。言わずともできますが、引き続き、体調には気をつけて、仕事と余暇の充実を楽しんでくださいね。

その後も様々な大会に出場し、2018年には愛媛県で開催された全国障害者スポーツ大会に出場し優勝、パラID全日本卓球選手権大会2023で8位、そしてパラIDジャパン・年代別オーブン卓球大会20代の部で優勝を飾ることができ、日本知的障がい者卓球連盟の2024年度の次世代育成選手に選ばれました。今年度もたくさんの大会が控えているので、平日は週2回、土日は1日中練習やトレーニング、試合相手の動画を見て研究に励んでいます。

ご本人にこれからの目標を尋ねると、パラリンピックや国際大会でメダルを取りたいと力強く話してくれました。そこにはご両親への感謝の気持ちもあり、試合会場が遠い場所でも車で送つてくれ、いつも応援に駆けつけており、結果を出してご両親を喜ばせたいと話してくれました。今後の活躍を期待しております!

がんばり表						
2019	5月	仕事	ストレッチ	陸上	独立	その他
1	○	○	○	10 10	10 10	
2	○	○	○	10 10	10 10	
3	X			10 10	10 10	
4	エ	サンスポ	(○)	10 10	10 10	1300×12
5	X		○	10 10	10 10	1300×12
6	X		○	10 10	10 10	
7	○			10 10	10 10	1300×12
8	○			10 10	10 10	
9	○			10 10	10 10	
10	○			10 10	10 10	
11	X		○	10 10	10 10	1300×12
12	○			10 10	10 10	
13	○			10 10	10 10	
14	○			10 10	10 10	
15	○			10 10	10 10	
16	○			10 10	10 10	
17	○			10 10	10 10	
18	土	サンスポ	(○)	10 10	10 10	1300×12
19				10 10	10 10	
20	○			10 10	10 10	
21	○			10 10	10 10	
22	○			10 10	10 10	
23	○			10 10	10 10	
24	○			10 10	10 10	
25	土	三木		10 10	10 10	1300×12
26	X			10 10	10 10	
27	○			10 10	10 10	いつもがんばりますね！
28	○			10 10	10 10	がんばりますね！
29	○			10 10	10 10	毎日がんばりますね！
30	○			10 10	10 10	毎日がんばりますね！

