

# 趣味時間探訪! 「利用者さんの休日の過ごし方」



2019 がんばり表

5月	仕事	ストレッチ	距離	練習	その他
1	○		40	10	70
2	○		40	10	10
3	×		40	10	10
4	×	○	40	10	10
5	×	○	40	10	10
6	○		40	10	10
7	○		40	10	10
8	○		40	10	10
9	○		40	10	10
10	○		40	10	10
11	×	○	40	10	10
12	×		40	10	10
13	○		40	10	10
14	○		40	10	10
15	○		40	10	10
16	○		40	10	10
17	○		40	10	10
18	×	○	40	10	10
19	○		40	10	10
20	○		40	10	10
21	○		40	10	10
22	○		40	10	10
23	○		40	10	10
24	○		40	10	10
25	×	○	40	10	10
26	○		40	10	10
27	○		40	10	10
28	○		40	10	10
29	○		40	10	10
30	○		40	10	10

## 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型を利用して働いています。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、一般就労されていた間は、勤務の都合で陸上競技から離れてしまいましたが、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

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型を利用して働いています。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、一般就労されていた間は、勤務の都合で陸上競技から離れてしまいましたが、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

## パラリンピックや国際大会でのメダルを目標に!



森優斗さんは卓球に力を入れてます。小さいころから体操や水泳と様々なスポーツをしてきました。卓球と出会ったのは中学生の時です。友達が卓球部に入るからという事でご自身も卓球部に入ることを選びました。中学2年生のときに、県大会に出場した上級生の活躍を見て、自分も強くなりたいと思い、クラブチームに所属することになりました。努力を重ね、中学3年の加古川市の大会ではベスト16の成績を収めることができました。

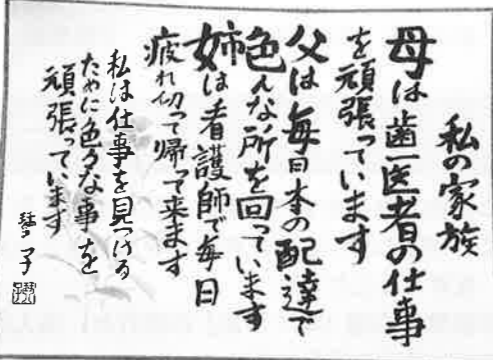
森優斗さんは卓球に力を入れてます。小さいころから体操や水泳と様々なスポーツをしてきました。卓球と出会ったのは中学生の時です。友達が卓球部に入るからという事でご自身も卓球部に入ることを選びました。中学2年生のときに、県大会に出場した上級生の活躍を見て、自分も強くなりたいと思い、クラブチームに所属することになりました。努力を重ね、中学3年の加古川市の大会ではベスト16の成績を収めることができました。



## 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に書けず、きれいな字を書けるようになりたいたいと思い、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に書けず、きれいな字を書けるようになりたいたいと思い、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に書けず、きれいな字を書けるようになりたいたいと思い、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。

## 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]



大岩和哉さんは現在、生活支援センターで生活を送られています。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みます。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たそうです。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ルを考えるような場面でも、大岩さんは冷静にノーマ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ってス

大岩和哉さんは現在、生活支援センターで生活を送られています。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みます。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たそうです。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ルを考えるような場面でも、大岩さんは冷静にノーマ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ってス