

マイベすとしよつと

題名 実りの秋

稲を手で刈り取り稲木にかけ天日干し。今はあまり見る事のない風景です。家族みんなで楽しく農作業をした頃の事を懐かしく思い出します。
(投稿者:丹下 武文)



私 の つ ぶ か き

随分と長い夏もようやく過ぎ去り、秋から急に冬めいてきている今日この頃。2024年も残り1ヶ月となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

とにかく暑かったこの夏☀️。我が家では人間よりも猫がバテてしまい、動物病院へ何度も点滴と注射に走りました。生き物全てが受難だったのではとため息が漏れます。物言わぬ猫らを守る為にバテる訳にはいかぬと、日々しっかり食しパワーをつけました。

裏の猫の額ほどの畑には、暑さを乗り切った落花生🥜。10月下旬に収穫し、数日に分け茹でて美味しく頂きました♪そんな落花生も火傷を負ったのか？はたまた悪事を働かそうと企んだのか開けてびっくり。腹黒い奴らがワラワラ。ちょっと面白かったので撮ってみました。

これから冬に向かっていきます。体調管理も怠らず、素敵なXmas🎄、新年を🎊お過ごし下さい。今回も読んでくださり、ありがとうございます。

(オンリーワン 菅 桂子)



黒くなった落花生

編集後記

今回も皆様のご協力により発刊することができました。障がい者パソコン講座には私もサポートで参加しております。受講生の方々のやる気にこちらも頑張らなければという思いになります。

スペシャルオリンピックスの西条ブランチは、愛媛マラソンにアスリートエントリーされる方もおられるなど、練習を積み重ね素晴らしい活躍をされていると思いました。三上さんの秋祭りの写真もよいですね。これから寒くなります、皆様お体ご自愛ください。

(オンリーワン 黒河 亮)

発行：西条市障害者相談支援センター（西条市社会福祉協議会）

編集：オンリーワン編集委員

〒799-1371 西条市周布 606 番地 1 西条市東予総合福祉センター内

TEL：0898-64-2600 (代) FAX：0898-64-3920 E-mail：soudan4-saijo@saijoshakyo.or.jp



オンリー

バリアフリー
ペーパー

11月号

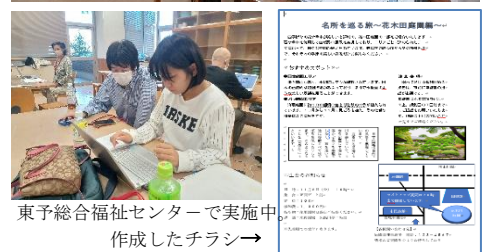
令和6年11月29日発行

この機関紙は、西条市障害者相談支援センターがパソコン就労をめざす障がい当事者グループ「オンリーワン」に編集を委託し、共同で作成したものです。

11月9日（土）の夜、四国で大規模停電が発生しました。突然の事に、明りを確保しようにも懐中電灯の電池がなかったり、トイレの水が流れない等、不安な時を過ごしました。以前、災害時は水や食料以外にトイレに困るとの話を聞いたことがありましたが、今回痛感することとなり、早速非常用トイレを購入しました。また西条市では、市民の災害に備える意識の高まりの中、家具等固定器具等の購入補助が令和6年11月から令和7年3月まで行われることになったそうです。災害への備えについて改めて確認する必要性を感じています。（支援センター久保）

障がい者パソコン講座を開催しています

障害者相談支援センターでは、令和6年7月から令和7年3月の間、第2・4金曜日の計18回「令和6年度障がい者パソコン講座」を開催しています。主にワードを使い、チラシやカレンダーづくりを通して、パソコンの基本的な操作を学びます。今年度の受講生は14名で、初めての方や、これまでに受講されたことのある方と様々です。講師は、オンリーワンのメンバーが担当し、わきあいあいと一緒に学び合う講座を目指しています。



東予総合福祉センターで実施中
作成したチラシ→

【受講生の感想】



1人ではなかなか学習することができませんが、講座に来ると楽しく文書を作ることができます。わかりやすく教えてくれて助かります。（大谷さん）

わかりやすく教えてもらって助かっています。パソコンの練習になりとてもよいです。楽しいです。（谷本さん）

パソコン講座の前は、チラシ作りが何とかできるようになればよいなと思っていたけれど、優しく教えてもらい作れるようになりました。（Mさん）

教材が実用的でよいのですがなかなか難しいです。毎回サポートの方に教えてもらいながら励んでいます。（川原さん）

イラストコーナー

題名 秋

秋の雰囲気を感じてほしいと思いながらオリジナリティを出して描きました。（オンリーワン 山内慎介）





スペシャルオリンピックス日本・愛媛 西条ブランチ

10月6日(日)、西条市ひうちにある西条運動公園を練習拠点とし、陸上に取り組んでいる、スペシャルオリンピックス日本・愛媛 西条ブランチの皆さんを取材させていただきました。

スペシャルオリンピックスとは、知的障がいのある人達に様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織。4年毎に世界大会が開催される。愛媛には、西条ブランチの他、松山東温ブランチ、新居浜ブランチ、今治ブランチがあり、バドミントンやボウリング、水泳等の活動をおこなっている。



西条ブランチのアスリートの皆さん。スペシャルオリンピックスでは、スポーツ活動に参加する人達をアスリートと呼びます。

西条ブランチでは、現在高校生～42歳までの18人が登録し、月2回日曜日10時～12時に定期的な練習を行い、様々な大会に出場し活躍されています。発足は2006年、代表の村上千恵美さんと特別支援学校で陸上をしていた仲間の保護者達が、学校卒業後も子ども達が陸上を楽しめる場があればよいと考えていたところ、スペシャルオリンピックス日本の活動を各地に広めようとの流れもあり、西条ブランチを立ち上げることになりました。

時間になると、公園の中央に集まりはじめ、準備体操をし、それぞれのペースで20分間公園周回のランニングを行います。その後、道具を使って、速さや瞬発力、筋力をアップするようなサーキットトレーニングを繰り返しています。途中で投げ出す人もおらず、一生懸命頑張っておられる姿に力強さを感じました。年に2回ひうち陸上競技場で記録会を開催したり、県内外のマラソン大会や、陸上競技会へ参加するなど、日頃の練習の成果を発揮する場も充実しているそうです。

指導は、特別支援学校の先生や、認定コーチの資格を取得した保護者の方が行い、楽しく活気ある練習が行われています。保護者の方達も、サポートを行いながら、情報交換をしたり悩みを話せる良い機会になっているそうです。代表の村上さんが「西条ブランチでは、大会に出場したり記録に挑戦してもいいし、ここに来て楽しく体を動かしたいという人がいてもいい、それぞれのペースで楽しく参加できる事を大切にしています」と話してくれました。

トレーニング風景



途中休憩になったので、発足当時から活動している曾我部慎也さん(42歳)と、愛媛マラソンにアスリートエントリーをしている玉井智也さん(29歳)にインタビューをさせていただきました。



(左)曾我部慎也さん、(右)玉井智也さん

曾我部さんは、小さい頃から運動が好きで、特別支援学校の先生に誘われて陸上を始めました。これまでたくさんの大会に出場してきましたが、一番の思い出は、ハワイのホノルルマラソンに参加したことだそうです。毎日仕事が終わった後に走るのが日課で「今後も楽しく陸上を続けていきたい」と話してくれました。

玉井さんは、中学3年生の時に初めて愛媛県障がい者スポーツ大会で陸上種目に出場し、もっと記録を伸ばしたいと感じたそうです。特別支援学校の高等部でも陸上を続け、現在も仕事に行く前に毎日5キロ走っています。愛媛マラソンに5年前から参加し3時間15分の自己ベストを持っています。「今後も記録を伸ばせるよう日々精進していきたい」と話してくれました。お母さんも、いい趣味の一つとして頑張る欲しいとエールを送っています。

西条ブランチは、代表の村上さんらが、陸上好きな仲間へ声をかけスタートしました。発足は簡単な事ではなかったと思います。私もオンリーワンで障がい者パソコン講座などの当事者活動を行っていますが、1人でも多くの方が社会に出て人と交流し、楽しめるような場が増えるといいなと感じています。皆さんが、スポーツを通して社会で活躍されることを願っています。(オンリーワン 越智 美由紀)

スペシャルオリンピックス日本・愛媛 西条ブランチ
活動日時：月2回日曜日 10時～12時
活動場所：西条運動公園
電話：090-4783-9350 (代表 村上さん) ※基本、保護者も同伴できる方



投稿コーナー



題名 秋祭り

大好きな祭りを見に行った時に撮影した、お気に入りの1枚です。

今年の祭りでは、太鼓台の上に乗りました。上から見る景色は最高で、思わず「イエーイ」と声が出ました。

(投稿者：三上 大地)

