

障がい者の社会への“完全参加と平等”を！

ときめき Fukuoka



2019.3
No. 244

特集

趣味爽快!! ~人生に潤いを~

- 05 福障協だより「共生社会はしあわせの種まき」
- 07 身障協会だより「第49回九州身体障害者福祉大会・第26回九州ブロック身体障害者相談員研修会（福岡市大会）」報告
- 11 3月・4月の福祉用具情報～福岡市介護実習普及センターより～
- 12 第64回日本身体障害者福祉大会（あきた大会）ツアー参加者募集のお知らせ

特集

趣味爽快!!

人生に潤いを

みなさんは今までに「何か趣味はお持ちですか?」って聞かれたことはありませんか?趣味を持つことは脳にも良い影響を与えるそうです。また、年齢を重ねても楽しめる趣味は、日常生活を送るうえでも活力と潤いになるのではないのでしょうか。まだ趣味を持たない方は是非、自分に合った趣味を見つけることをお勧めします。今回の特集では趣味を「はじめたばかりの人」「何十年と続けている人」をご紹介いたします。



●サッカーをはじめられてどのくらいですか?

平成30年9月から教室に通いはじめて5ヶ月です。月1回日曜日に西南社の湖畔公園球技場で練習しています。練習では最初にウォーミングアップを兼ねてドリブルやシュート練習などを行い、その後、チームに分かれてゲームを行っています。また、サッカー教室には地元J2のアビスパ福岡の「アビースクール」の講師や大学生に教えてもらいながら、みんなと一緒に楽しくプレイしています。

●サッカーをはじめたきっかけは?

現在、僕が通っている「ひまわり園」(福岡市手をつなぐ育成会)で見た冊子に掲載されていた「障がい者スポーツ教室」のサッカー教室の募集を見て、「僕もサッカーをやってみたい!!」と母親に言ったことがきっかけです。

●サッカーを通して濱地さんに変化がありましたか?

(母) 今まであまり一人で出歩くことがなかったのですが、サッカー

教室に通いはじめてからは休日など家にいる時も自分から「練習してください!」と言って団地内の公園に一人で行って、ボールを蹴って練習しています。時々、公園に人が来ると恥ずかしいようで練習を中断して帰ってくる場合があります。(笑)

●濱地さんにとってサッカーとは?

僕にとってサッカーは、仕事がお休みの時にもいっきり体を動かして楽しめる趣味です。また、サッカー教室のコーチや大学生、一緒にサッカー教室に参加している人達とこれからもサッカーを続けていきたいです。これからもっと練習して試合に出場すること、アビスパ福岡の試合を博多の森で観戦することが僕の夢です。



レベルアップを目指し練習に励む濱地さん



趣味サッカー



濱地 拓実(はまち たくみ)さん
20歳・知的障がい
※取材はご本人とお母さまにご協力いただきました。

ボウリングクラブターキーズのメンバー(右下が中島さん)



ボウリングをはじめた頃の中島さん(左)



ご夫婦で大会にも参加しました

趣味 ボウリング

●ボウリングをはじめられてどのくらいですか？

昭和62年5月にボウリングクラブターキーズの設立に関わって現在まで30年余り続けています。平成30年11月には、月例会400回を迎えました。現在、4代目の部長をさせて頂いており、東区千早にあるスポガ香椎で定期的に練習を行っています。が、ここまで続けられたのも周りの皆さんのお陰だと感謝しています。

●ボウリングをはじめたきっかけは？

私が当時ヘルパーをしている頃、身障協会のボウリング大会にボランティアとして参加させていただきました。その後も障がい者スポーツ・レクリエーション振興会のボウリング教室にも参加していくうちにボウリングの虜になりました。もちろん、夫婦二人で楽しめることが一番のきっかけです。

●30年以上ボウリングを続けられていますか、長く続けられた秘訣はありますか？

あまり肩を張らないことですが、やはりここまで続けられた秘訣は所属するターキーズの仲間(10代〜70代)と共通の話題を持たせたことでしょうか。今でも定期練習の際は、会社帰りに練習に参加する仲間にかけるのも楽しみのひとつになっています。

●これまでのボウリングを通して自分自身に変化はありましたか？

以前患った病気を乗り越え、この年齢まで身体も気持ちの面でも元気でいられることです。また、ボウリングを続けてきた約30年余りの間に引っ込み思案の私を前向きに変えてくれたのも一緒にボウリングをする仲間たちと周囲の方々の理解と協力があつてこそだと思っています。

●中島さんにとってボウリングとは？

今では私にとって生きがいの一つでもあり、大勢のお友達と障がいの有無に関係なく触れ合える場所があることでしょうか。また私の一番の思い出は最高248のスコアを出したことが今でも鮮明に覚えており、自分に対する「自信」につながりました。



中島 晴美(なかしま はるみ)さん
79歳・肢体障がい

舞台での芝居の1コマ(左)西さん(右)井上さん



扇子を使い踊りを披露する西さん

趣味
日本舞踊
(花柳流)

●日本舞踊をはじめられてどのくらいですか？

私が日本舞踊と出会ったのは、34年前です。私が通う日本舞踊の教室には以前、13名のろう者が所属しており、仲間と一緒に楽しめることができましたが、年々参加者が減り現在は私と西時子(74歳)さんの2人で舞踊を習っています。

●日本舞踊をはじめたきっかけは？

ろうの先輩が日本舞踊をしており、「井上さんも入会したらどう？」と勧められたことが入会するきっかけになりました。

●34年も日本舞踊を続けられていますか？

●長く続けられた秘訣はありますか？
現在、私が通っている日本舞踊の先生は手話ができるため、稽古は手話で踊りを教えていただいております。また、ろう者に対する理解もあることが34年も続けられた秘訣だと思います。

●日本舞踊を通して自分自身に変化はありましたか？

一般的に日本舞踊は曲に合わせて音やリズムに合わせて踊りますが、私たちろう者は、音やリズムが聞こえないため、先生が手話で伝わりづらい動きなど身振りや手振りで動きを真似て踊るようにしています。私自身耳が聞こえない分、健聴者よりも人一倍練習をすることを心掛けています。踊りをする仲間と発表会に参加

してきたことが自分の人生にもプラスになりました。

●井上さんにとって日本舞踊とは？

現在も福岡市障がい者スポーツセンターで稽古に励んでいます。日本舞踊に興味があるろう者の方がいましたら一緒に私たちと踊りませんか？メンバーが増えることは私たちの励みにもなります。これから身体が元気なうちは私の「生きがい」として踊りを続けていきたいと思っています。



井上 ミツ子(いのうえ みつこ)さん
79歳・聴覚障がい