



ゆるぽん大運動会

2022.12

192

認定 NPO 法人

子ども発達支援センター・就労継続支援B型事業所ゆるぽん

まちづくりボランティアセンター・フットボールセンターゆるぽん

〒731-0102 広島市安佐南区川内 6-28-15

Phone: 082-831-6888 / Mail: info@hullpong.jp

合掌
川口隆司

みんなでつながろう！ぽん ぽん Pong!!! ひゅーるぽん大運動会



「気持ちをひとつに」

秋晴れの10月29日、

久しぶりにひゅーるぽん全員で園庭につどいました。

昨年度は保護者はオンライン配信での応援でしたが、今年は、人数制限がありつつも観覧席を設け、あわせてYouTube配信も行うというにぎやかな運動会となりました。

園庭では、顔を合わせて保護者同士がお話をされる姿もあり、久しぶりにつながりを感じ合える時間になったように思います。

子どもたちもひよこ・きつぽんぼんの拠点を超え、一緒に練習に取り組んできました。

合唱「虹」では、ぽんぽんときつぽんが一緒に練習をしました。久しぶりの交流という事もあり、はじめはどこか不安そうにしていましたが、歌詞カードを協力し合いながら持ったり、互いの肩に手を置き揺れながら歌を歌うなど、和やかな雰囲気の中で練習を積み重ねてきました。

ひよこぐみの年長さんときつぽんは「デカパン競争」を一緒に行いました。ひよこぐみの子どもたちのペースに合わせながらゆっくりと優しくリードしてくれるきつぽんのお兄さんお姉さんでした。

運動会当日にはこれまでそれぞれ協力しあって練習してきた成果を十分に発揮することができました。また、一緒に活動をする事で、いつも以上の達成感を感じること

ができたのではないのでしょうか。次に運動会当日に向けてそれぞれの拠点で取り組んだことをご紹介します。

ぽんぽんでは司会、道具係、くす玉制作、CCダンスのリーダーの4つに役割を分け準備をしました。司会とCCダンスは昼休みに練習時間を設け、毎日欠かさずことなく練習をしていました。くす玉制作では、時間をかけて丁寧に色を塗りました。完成すると今度は「このくす玉ほんとに割れるん？」と心配する声もちらほら。そこでくす玉割りの練習です。ひよも引張ると簡単に割れる仕掛けになっていること知り安心し、もちろん本番もスムーズにくす玉を割ることができました。

きつぽんでは、ソーラン節に使う衣装を保護者の方と作る機会を設け、短い時間ではありましたが、保護者同士が交流できる時間となりました。子どもたち一人ひとりと集中し、こだわりながら衣装作りに取り組む姿がありました。

ひよこぐみでは、リズムやラジオ体操は毎日の活動に組み込んで楽しく取り組んできました。かけっこは子どもたちが目的をもってゴールにむかえることを大切にするために、スタッフは日々試行錯誤しつつ当日を迎えました。いつもとはちがいたくさんの人がい

る園庭に戸惑いも多い子どもたちでしたが、元氣いっぱいにして、みんなのかわいい笑顔がたくさん見られた運動会になりました。

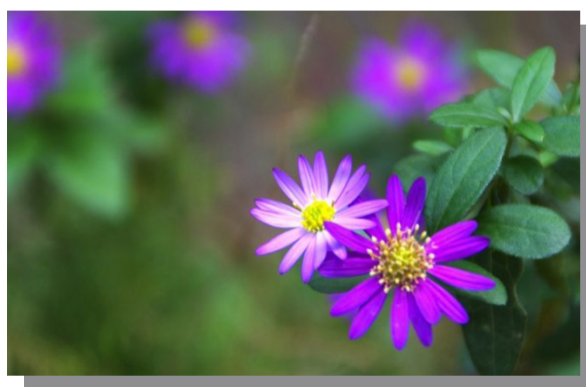
さらに今年の運動会は配信用のカメラ操作や、ゴールテープ係に保護者の方にお力添えをいただきました。口々に「なにかあったらまたぜひ、声をかけてください」と、心強い言葉を頂き、とてもうれしく思いました。

まだまだ新型コロナウイルスの感染は収まる気配をみせません。そんな中で私たちは、できることに少しずつ取り組んでいながら、つながりを絶つことなく持ち続けられることを大切にしていきたいと思えます。そしてひゅーるぽんがこれまでどおり、子どもたち、保護者のみなさま、そして地域の人たちが集いつながり、交流できる場であり続けたいと思います。



www.hullpong.jp

Message...



良き年に向かって

「この先に寺尾さんというすごい人がいらっしやる」と、車に揺られる道すがら、当時YMCAで先駆的なボランティア活動を展開されていた一泰治（はじめたいじ）さんが教えてくださいました。1980年代の出来事だったと思います。寺尾さんとは、ひとは作業所（現ひとは福祉会・安芸高田市）で理事長を務められた寺尾文尚さんのことです。何がどうすごいかのわからないまま、僕はこのあと「寺尾さん」というお名前を何度も耳にし、ご講演も幾度となく聞かせていただきました。大変あたたかみとおもわずはっと我を見返してしまう、そんなお話は心に響きました。そして、1998年だったでしょうか、広島NPOセンターの会合でぱったり顔を合わせた時、寺尾さんから「ひゅーるぽんのことはお知らせしてあげたい。あんたら、がんばってね。」と声をかけてくださいました。それを機に寺尾先生との距離はグッと縮まってきました。2001年に教員を辞め「NPOとして子どもたちと共に歩もうと思います」と伝えに行った時は満面の笑みを浮かべ、「ええっ！ そうなんかい！ あんたもようやるの」と私を迎えてくださいました。どこへ行っても、先生を辞めたという話をすると

心配してくださる方ばかりだったので、その笑みは不安半分な私の心に一筋の光がさしたようでした。続けて、先生は僕を理事長室に招き入れ「ほら、みてみんさい、立派な部屋じゃろう。この机も、これも、あれもここにあるものは全部もらいもんよ。わしの自慢じゃ！」とおっしゃいました。地域の方と「ひとは」のつながりが、この施設さえも作っている、この施設は地域とともにあるということをお伝えくださったのだと思います。寺尾先生は、僕よりも何倍も大きな志を持って似島学園を辞められ、ご自身の地域に「ひとは作業所」を立ち上げ、障がいのある仲間の皆さんを中心において、地域の方々とつながりを紡ぎながら歩んでいらっしやいました。そして、私たちが法人へは、なんでも相談できる顧問としてお力添えをいただきました。「アート・ルネッサンスというのをやろうと思います」と話すと「面白そうじゃの、やろう」と共催団体として名を連ね一緒に動いてくださいました。社会が障がい者アートへの関心などほとんどなかった時のことです。また、不正受給をして運営が立ち行かなくなった作業所の再建を頼まれ迷っていた時は「あんた

も、大変なこと背負うんじやの。ほじゃが、地域のため、そこにおる人の幸せにつながるんなら、わしも応援するけんばりんさい」と励ましてくださいました。運営には全くの素人な上、公務員の感覚でしか人の声を聞くことができなかった僕を、ことあるごとに先生は導いてくださったように思います。その、寺尾先生が9月の終わりに他界されたときに、先生に会って話をしていると心の重荷がいつのまにか軽くなっていた。不平や煩悶のために心の暗くなった時に先生と相対していると、そういう心の黒雲がきれいに吹き払われ、新しい気分で自分の仕事に全力を注ぐことができた。先生というものの存在そのものが心の糧となり医薬となるのであった。こういう不思議な影響は先生の中のどういふところから流れ出すのであったか、それを分析しようほどに先生を客観する事は問題であり、またしようとは思わない。昔、受験勉強をしている時に出会った寺田寅彦氏の「漱石先生の思い出」という文章の一節がなぜか蘇り、頭の中、心の中をぐるぐるめぐりました。寺尾先生は、「声を聞くこと」をとっても大切にされていました。声を聞き、ありのままの姿を受け入れ認め合うこと、今の社会を良しとせず、幸せを願って歩み続けることを体現されながら歩んでらっしゃいました。体調を崩されてからは、メールとお手紙で私たちに励ましてくださいました。今年の3月にいただいたお手紙には、「どんなに正義を振りかざしても、人を殺めることが正義になることは絶対にない！」という住

職をなさっていたお父様のお言葉の紹介とともに、「なんともつらい世相です。この子らに何が残せるのだろうかつい考えてしまいました。」と書かれていました。ふと、思い出したのは、ヨーロッパの中でも2番目に貧しいといわれるモルドバ共和国の首相の話です。この国は、戦争が始まって以来、人口の1/10以上にあたる30万人近くの避難民を受け入れそして今も受け入れを続けていると言います。受け入れは、当然、国の財政をも圧迫をします。「なぜ受け入れ続けるのか」との問いに、ガブリツァ首相は胸を張って次のようにおっしゃっています。「私たちは、生まれる家族を選ぶことはできないし、生まれてくる国も選ばれません。でも、自分の周りに対してポジティブな影響を与えられるような人生を選ぶことはできます。（中略）私たちが望むのは、人道的なコストを顧みずに併合を目的に戦争が始まった今の状況ではなくすべての子どもがいつ、どこに生まれようとも自分の可能性を發揮できるような世界を目指すことではないのでしょうか。今、私たち全員が自分たちの行動、態度、ふるまいが、自分自身だけでなく社会全体、世界全体に与える影響を認識する時だと思うのです」と。寺尾先生の生き方にこの言葉を重ね、心の真ん中に刻み私は生きていきたいと思えます。自分自身の行動、態度、ふるまいが社会を変えていくことを信じ、またそうできる、そう努力する自分でありたい、あり続けたいと思えます。戦争は止めなくてはなりません。そして、社会は大人の責任と努力で幸せに向けて歩まなくてはならない。良い年を創っていきましょう。

合掌

川口隆司

障がいのある人の健康

「アンケートを通して考える」

保健師 飯田宏美

うるとらのほし編集部



あなたにありがとう

6~11月

- 正会員・賛助会員

井上大輔、吉住壮司、坂本剛志、蜂谷哲治、清水拓郎、松田智仁、吉本尚規、西村いづみ、中谷定子、ムハンマドヤッセル、上村一相、友重浩司、岡本哲司、下垣内治登、橋本裕人、志茂洋二、竹内章子、福田悦子、猪飼亮、沖田緑、岩下千帆里、松野裕、金江宏樹、金子涼一、門田修、西谷辰子、門田知之、岩住善朗、玉田秀夫、斎藤元浩、三川優、橋本太、金子新吾、瀬尾圭史、中本隆秀、塩田芳丈、佐野和輝、河野洋子、竹林地毅、森山学、藤澤涼平、城達明、岡村勇作、山本和也、磯本優子、大成権和志、星野翼、匿名32名 スタッフ21名
- ご寄付

佐藤僚介、神谷良、谷川尚子、松田健、中谷定子、友重浩司、下垣内治登、志茂洋二、金子涼一、門田修、西谷辰子、岩住善朗、渡部英明、株式会社竹野工業、貞末浩司、森山学、磯本優子、佐藤一子、匿名11名
- 物品のご寄付

伊藤乃須美、小林啓志、秋田訓宏、猪飼亮、湯浅真弓、阿曾沼武、藤井智鶴、石井亮治、北田由紀、アート引越センター広島北支店、竹内章子(絵本、野菜、果物、お菓子、昆布など)
(敬称略・順不同)

私たちの都市広島から首相が誕生したことは誇らしいことです。どうか、原発推進よりも防衛能力強化よりも、まずもって、市民とともに平和の大切さを世界に発信し、社会が変わる可能性と希望をお示しください。(TK)

think different for happiness
この子らと世に光を
発行所：認定NPO法人ひゅーるぼん
発行日：2022/12/20(年2回発行)
ひゅーるぼん会報「うるとらのほし」
www.hullpong.jp

いつまでも健康に過ごしたいという思いは世界中、性別や年齢を問わず誰もが願うことです。一方で、食事、運動、休養(睡眠を含む)、喫煙や飲酒などの生活習慣に起因するがん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患などの「生活習慣病」が死亡原因の50%近くを占めています。今回の特集では、施設で行ったアンケート調査も参考にしながら、障がいのある人の健康について考えてみます。

今回ひゅーるぼんで実施した「健康にかかわるアンケート」でまず最初にお伝えしておきたいのは、成人の通所者のうち男性では55・5%、女性では83%の人が肥満該当者だったということです。「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)では、成人男性の33%、成人女性の22・3%が肥満であると報告されていますが、これを大幅に上回る数値です。この肥満(BMI25以上)が、生活習慣病に特に悪影響を及ぼすと言われていることから考えると憂慮すべき事態と言えます。障がいのある人(子)の肥満に関する調査・研究は調べると数多くあります。驚くことにこの傾向は障がいのある人たちに共通してみられるということです。

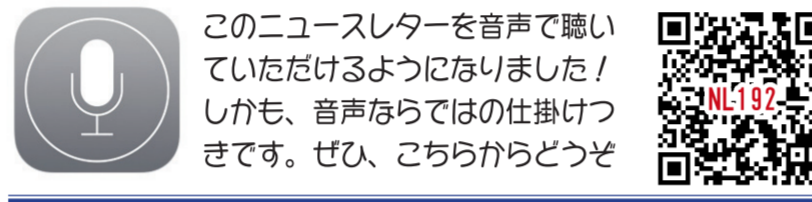
次に運動と食事の関係をみていきます。「1日の中でどのような運動をどれくらいしていますか?」という問いに対して、「週1程度の運動や平日に意識的に体を動かしている」と答えた方が22%あった一方で、35%の方が「何もしていない、学校や通所するだけ」と回答されました。また、「運動について、気になっていないこと、困っていること、ありますか?」の問いに対し「本人だけで意識的に運動することが難しい」という回答が年齢問わず多い結果となり、「体を動かすことが嫌い」という回答と合わせて46%にもなりました。さらにひよこぐみ・きつぐみでは、「体の動きが

ぎこちない」「体が弱い」と答えた方が30%いらっしゃいました。体を動かすこと、操作することに難しさを感じている障がいのある子が一定数いることが、大人になって体を動かさないひとつの理由につながっている可能性は否定できません。また、学校教育以外の場で繰り返し運動を楽しんだり、その喜びを感じたりする機会や場が圧倒的に少ないという現実も影響しているように思われます。

さらにこの調査からは、年齢が上がるとともに「体を動かすことが嫌い」が増え、活動量が減り肥満傾向にある子の割合が高くなっていることがわかりました。学校を卒業すれば、「体育」の時間も「栄養バランスを考えた」給食」の時間もなくなり、本人が嗜好性の強い食べものを食べがちになったり、余暇の楽しみとしての食事や間食が増えたりしていけば、さらに体重増加に拍車がかかることは想像できそうです。献立に関する調査では、栄養のバランスを重視された「好物・食べてくれるもの」を重視される方が7割強いらっしゃいました。

一方で、ひよこぐみでは、間食を多くとっている子どもが必ずしも肥満であるとは言えないという結果がありました。これ自体はいいことなのですが、間食の影響で夕食が食べられなくなっているというのではないのでしょうか。将来肥満になる方の割合が多いという事実から考えると、おやつや習慣化が肥満を誘発する危険をはらんでいるとは言えないでしょう。

増田(※)らの研究では、穀物摂取量、菓子摂取量が必要以上に多い一方で、それだけ消費していないことが「肥満



このニュースレターを音声で聴いていただけるようになりました! しかも、音声ならではの仕掛けつきです。ぜひ、こちらからどうぞ

まずは「運動することが楽しい」と思える機会と習慣をつくることです。一人ひとりの特性に合わせて幼少期から親子で楽しい運動の機会を意図的に作っていきましょ。

子どもたちはもとより、障がいのある人の多くは、自分の力で健康管理や病気の予防に取り組んだり、あるいは必要に応じて受診を受けることが難しいため、どうしても周りの人の支援が必要だと思われま。彼らの家族、支援者としての私たちがすべきことについてまとめます。

もちろん、こうした取り組みは、家族だけで成し遂げることは難しいと思います。また、社会のありかたの問題なども含めるとさらにたくさんのお悩みもあると思います。そのような時は、ぜひ、私たちのような管理栄養士や保健師、さらには社会福祉士のいる子ども発達支援センターや身近な相談機関をご活用ください。「健康で幸せに生きていきたい」という思いは誰もが持つ願いです。ひとりひとりにあった健やかな日常生活に向けてともに考えていきましょう。

※参考文献・増田理恵他「地域で生活する成人知的障害者の肥満の実態と要因」第59巻日本公衛誌第8号2012

●アート・ルネッサンスが新しく生まれ変わります

「新しい形、多様なアート、新たな可能性」をコンセプトに展示会が新たな一歩を歩み始めます。
○公募期間：1月下旬～5月下旬
○開催期間：2023年9月23日～10月1日
詳細はQRにてご確認ください。

●STOP WAR! カテリーナさんコンサート

12月3日佐東公民館でウクライナ民族楽器バンドウーラ奏者カテリーナさんをお招きして佐東公民館で平和を願うコンサートを実施しました。
今回は同じく平和を願うNPO法人ANT-Hiroshimaさん、佐東公民館さんとの共催で、準備段階から協働したコンサートです。心に染み入る哀愁漂う深い音色に心動かされながら、あらためて広島から平和を希求し続ける大切さを感じるひとときとなりました。

●渡部朋子さん谷本清平和賞受賞

ひゅーるぼんの顧問でもいらっしゃる、NPO法人ANT-Hiroshima 理事長の渡部朋子さんが、第34回谷本清平和賞を受賞されました。「おりづるの旅」という原爆にまつわる絵本を、世界の言語に翻訳して現地に届ける「サダコの絵本プロジェクト」が大きく評価されての受賞となりました。おめでとうございます。

●夏のボランティア体験プログラム

3年ぶりの夏ボラに37名の学生の皆さんが参加してくださいました。来訪を楽しみにしていた子どもたち。にぎやかな夏が帰ってきました。ひゅーるぼんでは、随時学生ボランティアさんを募集していますので、「子どもたちと遊びたい!」「一緒にアートしてみたいな」など興味のある方は是非ご連絡ください!

●つながろう! 秋のおとぎまつり

「ゆかたで夜のひゅーるぼんに集まろう!」と9月9日に久しぶりに交流イベントを開催しました。約1時間のおまつりでしたが、地域の方、ひゅーるのご家族の方など多くの人でにぎわいました。きつ組やぼんぼんが企画した遊びのコーナー、絵と音楽を融合した「おとぎ組」さんによる『むかしばなしコンサート』などのステージ…。ゆかた姿の方もたくさんいらっしゃり、楽しく、あたたかな夕べとなりました。

●ご報告

各方面よりご推薦を頂戴し、おかげさまで本法人は以下、拝受いたしました。
第57回社会貢献者表彰(公益財団法人社会貢献支援財団主催)
第16回キッズデザイン賞(子どもたちを産み育てやすいデザイン部門受賞(キッズデザイン協議会主催))

「体を動かすことが嫌い」という回答と合わせて46%にもなりました。さらにひよこぐみ・きつぐみでは、「体の動きが

ぎこちない」「体が弱い」と答えた方が30%いらっしゃいました。体を動かすこと、操作することに難しさを感じている障がいのある子が一定数いることが、大人になって体を動かさないひとつの理由につながっている可能性は否定できません。また、学校教育以外の場で繰り返し運動を楽しんだり、その喜びを感じたりする機会や場が圧倒的に少ないという現実も影響しているように思われます。

さらにこの調査からは、年齢が上がるとともに「体を動かすことが嫌い」が増え、活動量が減り肥満傾向にある子の割合が高くなっていることがわかりました。学校を卒業すれば、「体育」の時間も「栄養バランスを考えた」給食」の時間もなくなり、本人が嗜好性の強い食べものを食べがちになったり、余暇の楽しみとしての食事や間食が増えたりしていけば、さらに体重増加に拍車がかかることは想像できそうです。献立に関する調査では、栄養のバランスを重視された「好物・食べてくれるもの」を重視される方が7割強いらっしゃいました。

まずは「運動することが楽しい」と思える機会と習慣をつくることです。一人ひとりの特性に合わせて幼少期から親子で楽しい運動の機会を意図的に作っていきましょ。



賛助会員
Hull Fan 年間4,000円
お申し込みは www.hullpong.jp からクレジットカード等もご利用いただけます

私たちの活動は
あなたのあこころを
もっとあたたかく
やさしくふくらみませ
ぜひ私たちを支援してください

このご寄付は税制上の優遇を受けることができます