



QSK NEWS LETTER

らぼーる



2020年
5・6月

*印刷は富士ゼロックス熊本様のご協力を頂きました

※「らぼーる(rapport)」とは 認定特定非営利活動法人 スペシャルオリンピックス日本・熊本 SO 活動の中でのアスリートとコーチ、ボランティアが互いを信頼し、安心して気持ちを伝えあう「繋がり」を意味するフランス語。

新型コロナウイルスとは？ その対策は？

副理事長 菅 正康

スペシャルオリンピックス（以下SOと略）活動に参加中のアスリートの皆さん、そして熊本の活動を支えていただいているボランティア・コーチ、ファミリーの皆さん、こんにちは。このたび、再び理事の一人としてSO活動を支援することとなりました。スポーツプログラムそのものにはもう参加できない体となりましたが、ほかのところで支援できたらと思っています。今後ともよろしくお願いたします。

私は今から25年以上の前に、中村勝子コーチのSOをもう一度日本に広げようとの熱い思いに賛同して、この活動に参加し始めたボランティアおじさんの一人です。当時を振り返りますと、SOに対する高いこころざしと熱意をいできて、この活動を一部の人々にだけでなく、より多くの人々広げたいとの中村さんの愛と情熱に溢れた行動力とSOの魅力にとりつかれ、仕事より熱心にSOへの参加を楽しみにしていたことがなつかしく思い出されます。SOは参加した多くのアスリートやコーチたちをその魅力と楽しさでとりにする活動です。まだSOに参加できていない方々にその魅力を皆さんとともに伝え、参加者を増やしていきましょう。

さて今、世界中で新しい形のコロナウィルスがすごい勢いで広がっており、多くの人々が感染したり亡くなったりしています。そのためアスリートの皆さんが楽しみにしていたプログラムが残念ながらみんな中止となってしまいました。熊本ではその広がりはまだ一部にとどまっていますが、東京などの大きな都市では毎日百名を超える人々がそのウィルスにかかり、大変な思いをしておられます。

コロナウィルスは、もともとは普通にみんながかかる風邪のウィルスで、かかっても風邪薬で自然になおってしまうものなのですが、今度の新しいタイプのは、「患者さんからの咳や痰などで外に出たウィルスをすい込んだり口にすると、人から人へ移る力が非常に強いのです。」体力のないお年寄りや病気を持った人、赤ん坊などがかかると死んでしまう危険性が高いです。その点が今までの風邪のウィルスとは大きく異なる点です。その特徴は、このウィルスにかかって熱や咳、体が痛い、だるい、ご飯の味がしないなどの症状が出る数日前が最も移る力が強く、さらにやっかいなことは、かかっても症状が出ずになおってしまう元気で若い人からの感染が広がっていくことが分かって来ています。ですから油断するとみんなが知らない間に、誰もがかかることとなります。しかしまだ、かかったら直ぐかかりつけのお医者さんに診断してもらい、ウィルスが増えるのを止めてくれる薬や、病気の予防のワクチンをだれにでも利用できるまでには来ていません。その時までやはり、このウィルスに触れないか（マスクや手洗い、人ごみに行かないなど）かかっても人に移さないことが一番重要です。その意味で、感染する危険が高い今の時期は、人々が集まるSOプログラムはみんな中止して病気の広がりを防がなければなりません。楽しみにしていたプログラムの始まりはもうしばらく待っていてください。今、世界中や日本中の研究者が毎日、一生懸命に治療方法を考えています。その治療方法や予防方法が各地で利用でき、感染者がいなくなる日が必ず来ますので、その時までアスリートのみならずみんなは元気でいてください。

新型コロナウイルス防止対策～おうちでなにしていますか？～①



緒方 愛さん

スマホのアプリでぬり絵。楽しいです編み物もしています



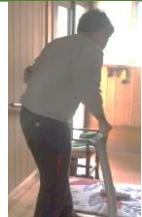
佐々木 康隆さん

洗車のお手伝いをしています。本格的！との声がか...



那須 響さん

お母さんと味噌玉を作っています。お湯を注いで、一人で食べられます。



浦中 賢さん

毎日、家のお手伝いをしています。掃除に食器洗い、料理...



村山 恵さん

クロスステッチ刺繍をしています。

たく 自宅でトレーニング 宅トシ!

くまもと いいんかい
SON・熊本スポーツ委員会

アスリートのみならず、体を動かしていますか？必ずプログラムが再開できる日がきます。
そのための、家でできるトレーニングをして、準備をしておきましょう。

☆ちゅうい☆

- ・むりのない程度に取り組みましょう。
- ・まわりに人やものがないか確認して、けがやじこがないようにしましょう。

からだ ささ ちから 体を支える力

じょうたい お ちから
・ 上体起こし・ゆりかご・バランストレーニングなど



※ひざを直角に曲げる。うでをむねの前で組む。ひざにうでがつくまで起き上がる。
勢いをつけないことが大切です。



○ (小さな) ゆりかご
・ あごを引いて、背中を丸く。

あごを引き、ももをしめるとスピードアップ!

たいりょく たか 体力を高める

・ なわとびなど



※好きな音楽に合わせてやると楽しいですよ！まえとび、うしろとび、かけ足とび、二重跳びなどやってみましょう。
ジョギング、散歩などできる人は、時間をきめて取り組んでみましょう。

わきをしめて、手首でまわそう!

にぎる力

おふろでグーパー・ぞうきんしばり・鉄棒などでのぶらさがり



※お風呂のお湯の中で、グーパーしましょう。
ひじを伸ばし、繰り返します。

な ちから 投げる力 ・ タオルスローイング ・ うで立てふせなど

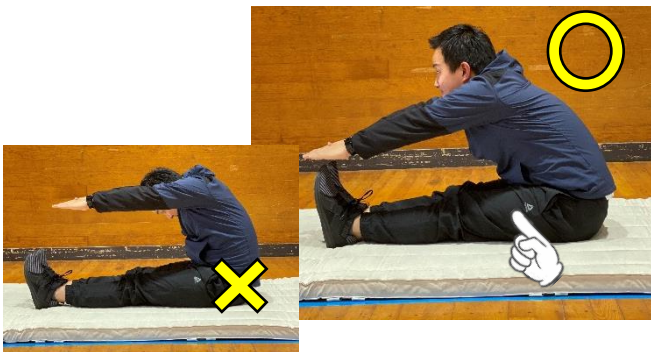


※タオルなどをつか、なげるまねをします。

ひじを^{かた}肩よりもあげて、^{おお}大きいうでをふりましょう。

びゅん！と音^{おと}がなるように
すばやくふりましょう。

からだ やわ 体の柔らかさ ・ ストレッチなど



※ひざをのばしてすわる。息^{いき}をゆっくり

はきながら、^{まえ}前に^{からだ}体をたおす。

できる人はつま先^{さき}をつかみましょう。

へそをももにつけるイメージでやろう！

自分に合ったトレーニングを選んでみましょう。たとえば

○ラジオ体操・・・テレビを見ながらやるのもいいですね。



○ホームページでの動画でトレーニング・・・SON 熊本ホームページには、熊本や、日本のたくさんのコーチからトレーニングメニューがアップされています。

「みんな元気？」コーナーを見てみましょう！

○ダンス！・・・YouTube (ユーチューブ) などで流れるダンスを曲に合わせて踊ってみましょう。

☆家の人といっしょにやってみましょう。一人ではなかなか続かなくても、家の人と

いっしょにトレーニングをすると長続きするかもです。ぜひやってみましょう。

みんな元気? #soconnectus プレーバック

SON・熊本のブログで「みんな元気?」毎日更新中 ぜひご覧ください!



その1
吉田彩さん (A)
ピアノ演奏



その1
吉田祐一さん (C)
歌



その2
黒田ひかりさん (A)
歌とおどり



その4
風間一朗さん (A)
折り紙とピアノ



その8
ユニファイドバスケットボール
プログラムの皆さん



その9
前田拓海さん(A)
スピーチ



その11
緒方愛さん(A)
組紐と編み物



その12
常務理事の皆さん
動画メッセージ



その16
ボウリングプログラ
ムの皆さん



その17
SON・徳島理事長
田所健作さん



その20
時松寿幸さん(C)
動画メッセージ



その20
原部翔司さん(C)
おどり



その23
おしゃべりタイムその1に参加
された皆さん



その24
青木悦郎さん(F)
ゴルフ大会優勝



その24
大林由紀さん (V)
歌とメッセージ



その25
大山桂司さん (V)
歌とメッセージ



その26
潮谷義子理事長
動画メッセージ



その30
中村勝子副理事長
出演番組紹介



その33
おしゃべりタイムその2に参加
された皆さん



その33
田中礼士さん (A)
草刈り動画



その35
大宅杏佳さん (A)
ピアノ演奏



その37
SON有森裕子理事長とド
リームサポーターの皆さん
メッセージ動画



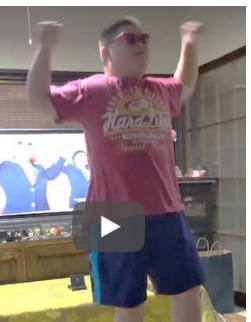
その40 SON・兵庫
深津類さん (A)
メッセージ



その44
坂本公さん (V)
動画メッセージ



その43
おしゃべりタイムその3に
参加された皆さん



その45
北神飛翠さん (A)
ダンス



その45
藤岡祐機さん(A)と
渡邊義紘さん (A) の作品の
ご紹介



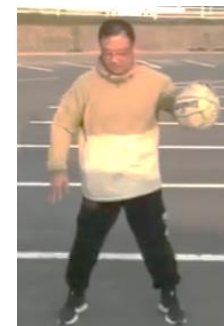
その53
林郁子さん (A)
絵



その55
おしゃべりタイムその4に
参加された皆さん



その56
写真を提供していただ
いた皆さん



その57
木本敬也さん (C)
バスケ練習法動画

COVID-19の感染拡大の中、分断が進んでいますが、SOの仲間は離れていても繋がっているんだよというメッセージを発信したく始めたプロジェクトです。たくさんの方に登場していただき感謝です。インターネットは苦手という方もおられますので、今回その内容をご紹介します。このプロジェクトの一環で毎週土曜日にZOOMを使ったオンラインでのSOおしゃべりタイムも開催しています。こちららぜひよろしくお願いします。プロジェクトページのQRコードはこちらです。



2020年度入会・会員継続ありがとうございます(2020年2/25~4/30受付分 敬称略 順不同)

【個人会員】前田茂 松尾興和 前田典子 中道通子 藤本吉子 藤本猪智郎 小西盛夫 小西ツギ子 原美雪 中島昌道 中島和子 兒島琢也 荒木常人 玉眞洋子 高木健次 笹本和裕 山村修司 園田健治 釣谷智美 西利明 松本朗 眞鍋和代 清原英雄 清原協子 松尾和子 原幸代子 松村千津代 那須二郎 那須五恵 下谷正子 川上愛子 北島和子 青木珠恵 設楽美央 紫垣長保 紫垣セツ子 村上和代 鎌田のり子 川村隼秋 赤星素美 木村奈保美 吉尾覚史 浦中公明 浦中由美子 河田博子 北神恭子 竹屋純子 緒方瑛朗 吉田圭助 西村順子 武内千鶴子 伊藤将大 緒方裕次郎 吉村美和子 森千代子 石井美代子 吉本ヒデ子 山野秀勝 田端映規 高島徳子 古賀和枝 山本緑 松本富子 後藤純子 岡本峻平 木戸内富子 田上アヤ子 林安基子 駒田利子 早野奈奈 本田育子 本田琢也 坂本公 宮崎歩美 橋本上 渡邊延余 前田拓海 浜崎三郎 田上航大 池上智美 明瀬敬二 福村美枝子 中川久美子 藤岡祐一 古荘文子 池邊由美子 米満弘一郎 緒方美幸 小川薫 須崎美穂 橋本三吉 前田阿由美 菅正康

【団体会員】 熊本朝日放送株式会社 国際707 株式会社熊本-わかば 株式会社大劇 九州電力株式会社

【個人賛助】入部祥子 前田隆志 前田一光 中道征太 大野佳奈美 兒島豊子 兒島重則 玉眞聖那 眞鍋光 田中由美子 笹本圭翔 山村夏主磨 釣谷勇太 西真由子 清原渚子 和久田拓郎 松尾幸和 徳永竜一 那須響 竹本尚代 右田よし子 井上浩二 大嶋和博 田中より子 松村真人 早野鷹王 中島裕一郎 植田大仁 武内亮 植田幸仁 下谷京太郎 北島宣夫 青木菜美 設楽宝司 山口暁子 高田浩子 紫垣千代子 村上和康 吉田昇平 井芹さゆり 赤星和明 木村拓哉 山本規仁 浦中賢 原弘峻 河田晃希 北神飛翠 宮本はるの 井上勝世 井澤強太 高尾洋子 西村有加里 緒方裕樹 吉村祐貴 森響也 吉本真紀 吉本義賢 山野紗弥 立尾慎士 三井邦子 右田雄大 寺本佑毅 高島祐一郎 池田景子 古賀雅也 尾方史保 西名裕麻 上野友里愛 西名裕麻 岡本雅美 谷口知久 林郁子 溝口啓子 駒田幸之介 坂本奈津子 坂本優 坂本愛 宮崎大樹 緒方憂斗 渡邊岬 野田拳任 白澤強 白澤京子 池上裕樹 中川美季 藤岡祐機 須崎頭 橋本洋悟

【団体賛助】 株式会社池田紙器工業

ご寄付等ありがとうございます(敬称略) 田尻クリニック 大嶋和博 兒島琢也 川村隼秋 真和高等学校 2年1組・6組 竹屋純子 糸永歌代子 安達初美 坂本公 立野匠 菅正康

新型コロナウイルス防止対策 ~おうちでなにしていますか?~②

<コロナ封じのアマビエ>



風間 一朗さん
デザイン画を描いて施設友達と作りました。



前田 拓海さん
ケーキ作りに挑戦!



スポーツは
楽しむ心
夏の風

田畑 周平さん
俳句と短歌を作っています。テニスも練習しています。

山本 規仁さん
コーヒー味の「肉中華餅」をお母さんと作りました。美味しかったです



清原 渚子さん
寄付用マスクをお母さんと60枚つくりました。

事務局からのお知らせ

- *5月のプログラムとイベント(お茶会)は中止です。
- *6月のプログラムについては、後日一斉メール及びHPでお知らせします。
- *尚、6月14日に予定していたEKSデーは延期です。
- ★事務局が開いてるのは、当面月・水・木・金：13時~17時

<5・6月号内容>

- ・SON・熊本 菅 正康 副理事長より
 - ・自宅でできるトレーニング
 - ・みんな元気? SO connect
 - ・新型コロナウイルス防止対策
- ~おうちでなにしていますか?~



「らぼーる」をWEBでご覧いただけます。

検索

ホーム

スペシャルオリンピックス日本・熊本

認定特定非営利活動法人
スペシャルオリンピックス日本・熊本
〒860-0001
熊本市中央区千葉城町5-50 熊本メディアビル4F
Tel: 096-288-2781 / Fax: 096-288-2782
E-mail: so-nkuma@ceres.ocn.ne.jp



QSK NEWS LETTER らぼーる
発行 : 九州障害者定期刊物協会
712-0054 福岡市東区馬出2-2-18
編集 : スペシャルオリンピックス日本・熊本
編集日 : 2020年 5月15日
編集スタッフ : SON・熊本広報委員会
定価 : 100円(代金は会費に含まれています)