

# 会報 レインボー Vol.30

発行日 令和2年3月8日

発行者 青森県本人の会『レインボー青森』

青森市野尻今田52-4 ねむのき会館内

TEL 017-738-5122 / FAX 017-738-5235

ブログ『レインボー通信』発信中！！



## 令和初の合同レクについて！



10月27日(日)に合同レクリエーションがありました。今回は、令和になってからの初の合同レクでした。今回は、蕪島神社と八戸シーガルビューホテルに行ってランチとポッチャ体験をしました。全部で41名参加しました。最初は、青森支部のみなさんが青森駅の交番に集まって、貸切バスに乗りました。会長のあいさつから、日程などを言った後、みちのく有料道路を通りながらカラオケもやりました。みんな、SMAPから、EXILEなどを歌ってました。聴いて寝てる人もちらほら見えました。カラオケが終わって道の駅に着いて休憩しました。休憩の後には、また、バスに乗って八戸駅西口に向かいました。八戸支部のみなさんがバスに乗って出発しました。出発後にこれからの日程を説明して、八戸支部の会長の奥本君の蕪島神社の説明を聞きました。蕪島神社に着いたら菅原さん達と合流しました。火事になった蕪島神社が今、どうなってるのを見に行きました。大分出来ていたのでビックリしました。

それから、バスに乗ってシーガルビューホテルに向かいました。着いてからホテルのお庭で記念写真を撮って、食事会場に向かいました。乾杯の前にポッチャを教えてくださいのHachinoheClubの古舘幸浩先生の紹介をしました。そして、みんなで乾杯してせんべい汁を食べました。僕は、せんべい汁をまだ食べたことがなかったので、とても美味しかったです。食べた後は、みんなでポッチャ体験をしました。最初は、ポッチャのやり方など聞いてペアになってキャッチしたりしました。その後、ポッチャをやりました。ハラハラ、ドキドキのポッチャの対戦をしました。うちのチームが勝ちました。その後、みんなで、記念写真を撮ってから解散しました。今回の合同レクは、とても、楽しかったです。 また、やりたいです。 時田 英樹



# 本人相談会について！

11月10日(日) 本人による本人相談会を行いました。場所は、アピオ青森でやりました。講師は、青森県福祉協議会の葛西裕美さんに来てもらい障害者差別解消法の勉強をしました。どう言う話しか友達のトラブルの勉強をしました。自分は、小学校の時からいじめられていたのでまわりに気づきやすい人になれるといいと思います。

午後は、第1分科会は、【新聞紙であそぼう！】をアピオの大研修室2でやりました。第2分科会は、【気軽に茶道体験教室】は、青森市総合福祉センター2階の大集会室でやりました。第1分科会の新聞紙であそぼうは、かぶとりレー、新聞ちぎりゲーム、新聞紙ドッチボール、新聞ボール運びリレーを行いました。全部で4つやりました。かぶとりレー、新聞紙ドッチボール、新聞ボール運びは、2つのチームに分かれてやりました。

楽しんでいました。



あべ しげき

## 青森支部のボウリング大会と新年会について。

1月12日(日) 久々に、青森支部のボウリング大会と新年会がありました。ドキドキとワクワクが、とまらかったです。ボウリング大会の司会は、初めてだったけど、緊張しました。

ボウリングの方は、あまりにも下手で恥ずかしかった。ボウリングをどうして他の仲間と仲良くなれました。新年会は、場所を変えて龍鳳閣で、みんなでたくさん話しました。楽しい一日でした。

はやさき もとき  
早崎 元気



# スポーツ教室について

3月1日にスポーツ教室をしました。ドッジボールやバスケットボール

などをしました。どれも久しぶりにやったけど、けっこう楽しかったです

♪筋肉痛にはならなかったです(笑)また機会があったらやりたいなと思

います。



ふじかわ あい  
藤川 愛



## 八戸支部カラオケ新年会について!

令和になってはじめての新年会は、1月12日カラオケでした。皆で一曲

ずつ歌いました。私は、A K B 4 8のヘビーローテーションを歌い

ました。そのあとは、フリータイムです。いろんな歌と一緒に歌ったりし

ました。最後にパプリカを歌って踊りました。楽しかったです。



おおくぼ みなみ  
大久保 南



# リレーコラム

12月15日(日) 私達は、「県民福祉プラザ」にて、クリスマス大会に参加しクリスマスダンスを楽しく踊って披露しました。パプリカを会場のみなさんと楽しく踊りました。

まさき たけし  
佐々木 猛



## 東北ブロック大会の宣伝

今年の東北ブロック開催地は、青森です。日時は、9月12(土)から9月13日(日)2日間です。今年の開催場所は、青森国際ホテルになりましたのでよろしくお願いいたします。



## 各支部の行事予定

第28回 青森県障害者スポーツ大会

8月30日(日) 会場 新 青森県総合運動公園 ※ふれあい広場開設  
(ドリンク・フードサービスなど)

第60回手をつなぐ育成会東北ブロック大会・本人大会

9月12日(土)~13日(日) 会場 青森県青森市 青森国際ホテル

10月3日(土)~4日(日) 第7回全国手をつなぐ育成会連合会全国大会・愛媛大会

会場 愛媛県 松山市 愛媛県県民文化会館

## 編集後記

今回の会報は、合同レクリエーション始め、本人による相談会などなどがいっぱい内容が詰まっています。今回、会報のタイトルデザインもリニューアルしてみました。これからは会報レインボーもよろしくお願いいたします。

T