



# まるかじり

## サンアップル

しんねんど

むか

# 新年度を迎えて

みなさま

みちが

ほしよ

～皆様に、より身近な場所であるために～



長野県  
障がい者福祉センター  
所長 佐藤 靖

新緑の候、皆さまにはご清栄のこととお喜び申し上げます。また日頃のご利用、ご協力に深く感謝申し上げます。

サンアップルは冬季長野オリンピック・パラリンピックが開催された平成10年4月に開設され25年目を迎えております。事業方針であるスポーツ、レクリエーション、文化活動、各種研修等をとおして、障がいのある方の健康増進と社会参加の促進をはかるとともに、県内各地域のサンスポート等を拠点に身近な場所で障がいのある方、ない方の枠を超えたスポーツ・文化活動を広げることでノーマライゼーションの理念に基づいた地域づくりを引き続き進めてまいります。



〈皆様のご利用お待ちしております〉



〈新緑をむかえるサンアップル〉

今年度は可能な限り、対面での直接的支援を基本としつつ、コロナ禍のなかで整備がすすんだオンライン等を活用し、外出が困難な方や遠方の方に向けたりリモートでの支援や情報提供に努めてまいります。

また障がいのある方、ない方を問わず障がい者スポーツの体験、交流型事業の推進のためスポーツ用具の貸出しを行います。

昨年度は東京2020オリンピック・パラリンピックに続き北京2022冬季オリンピック・パラリンピックがコロナ禍の中ではありましたが、平和と多様性を尊重するスローガンのもと開催されました。一方で新型コロナウイルスの感染拡大やロシアのウクライナ侵攻とこれほどの近代化、国際化、テクノロジーが進歩した時代においても命の大切さや生きることの危うさを思い知らされました。一刻も早い終結が待たれます。

まだしばらくは感染状況の変化により、利用制限等の対応を余儀なくされますが、どのような世の中であっても誰もが等しく、安全で安心してスポーツや文化活動を楽しめる社会であることを願い、サンアップルとしての役割を果たせるよう職員一同努めてまいります。今年度も、サンアップル・サンスポートをよりよくお願いいたします。



## いちがん チーム丸とって チャレンジ☆ サンアップル たいごう チーム対抗スポーツ大会 たいがい



今年度初イベント！チーム対抗スポーツ大会を開催します。  
家族や友だち、仲間とチームを組んで是非チャレンジ！今年は競技をリニューアル！！「フライングディスク」「スクエアポッチャ」を実施します！障がいのある方ない方とあなたでもご参加いただけます。一緒にスポーツを通じた交流を楽しみましょう！

開催日：6月18日（土）  
場所：サンアップル 体育館・陸上競技場  
対象：小学生以上の障がいのある方とない方  
（障がいのない方のみでも参加可能）  
参加費：無料  
募集期間：5月1日（日）～5月31日（火）



あたら  
新しいスポーツに  
チャレンジ！

### たいけん きょうじつ 体験教室

「アーチェリー」「バレーボール」「陸上競技」の体験教室を実施します。ぜひご参加ください。

#### たいけん 「アーチェリー体験」

開催日：5月15日（日）  
6月19日（日）  
7月17日（日）  
時間：15：00～16：30  
場所：サンアップルアーチェリー場  
対象：障がいのある方とない方  
募集期間：各開催日の10日前まで



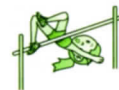
#### たいけん きょうじつ 「バレーボールチャレンジ」

開催日：4月29日（金・祝）  
立位バレーボール  
5月22日（日）  
シットイングバレーボール  
時間：9：30～11：30  
場所：サンアップル体育館  
対象：障がいのある方とない方  
（小学生以上）  
募集期間：開催日の前日まで



#### りくじょう きょうじつ たいけん 「陸上競技体験」

開催日・種目：  
5月1日（日） 短距離  
6月5日（日） 長距離  
6月26日（日） 幅跳び  
7月3日（日） 高跳び  
時間：10：00～11：00  
場所：サンアップル陸上競技場  
対象：障がいのある方（小学生以上）  
募集期間：各開催日10日前まで



たの ぼし  
みんなで楽しく走ろう！

### チャレンジ☆ランRUNクラブ



「楽しく（交流）」「かっこよく（姿勢）」「速く（短距離）」  
「長く（長距離）」走れる身体を作ろう！

月に1度みんなで集まって走ったり、ミニゲームを行います。初めての方も大歓迎！お気軽にご参加ください。今年度はクラブ化に向けて活動します。



開催日：毎月第3日曜日（1月のみ第1日曜日）  
時間：10：00～11：00  
場所：サンアップル 陸上競技場  
※荒天・冬期（12月～2月）は体育館又はホール  
対象：障がいのある方とない方（小学生以上）  
募集期間：随時受け付けています！

### サンスポルトながの

すざかし 須坂市で「チャレンジスポーツ教室」  
かいさい 開催！  
きょうじつ  
「サッカー教室」

○チャレンジスポーツ教室  
体育館に集まり様々なスポーツを体験します。須坂市スポーツ推進委員の皆さんに、ニュースポーツを教えてもらう時間もあります。  
開催日：6月25日、7月30日、8月27日  
（いずれも土曜日）  
場所：須坂勤労青少年体育センター  
対象：障がいのある方、支援学級に通っている方とその介助者、運動が苦手な方

○サッカー教室  
初挑戦の方から仲間を探している方まで、みんなでサッカーを楽しみましょう！  
開催日：6月12日、19日／7月10日、31日／  
9月11日、25日（いずれも日曜日）  
場所：須坂勤労青少年体育センター  
または 県民須坂運動広場  
対象：知的もしくは発達障害のある方と  
その介助者・関係者（小学生以上）





## ミニとコラム

### 【亮太さんのスーパーミラクルボディエクササイズ☆】

小学5年生中谷亮太さんの、ひのきちゃんハウスでの取り組みを紹介いたします。

ひのきちゃんハウスで運動の機会を探していた亮太さん。何かできることはないかと出会ったのが、サンスポート駒ヶ根から提案された《3つだけ体操》でした。亮太さんの身体の動きに合わせて種目をチョイスし、『ミラクルボディエクササイズ』と名付け、取り組むようになりました。



「10日間行ったら車のカタログや写真をプレゼントする形で行なうと、予想以上に意欲的に取り組んでいました！」と支援員の原田さん。その後、『ミラクルボディエクササイズ』が定着し、新しい動きを

探して次に出会ったのが《すぐだせサーキット》でした。年明けから『スーパーミラクルボディエクササイズ』として熱心に取り組んでいます！

皆さんも、《3つだけ体操》や《すぐだせサーキット》などのサンアップル・サンスポート配信の運動プログラムを活用し、自分に合った運動を実施してみませんか。サンアップルやサンスポートが運動処方箋と一緒に考え、日々の運動をお手伝いします。お気軽にご相談ください！



## サンスポート駒ヶ根

自分の実力を試してみませんか

### 第17回サンスポート駒ヶ根卓球大会

普段から練習されている方から、初めて大会に参加する方まで、幅広く参加いただける大会です。ランキング制を導入し、同レベルの方と試合ができます。

参加して、一緒に気持ちの良い汗をかきましょう！



日程：令和4年6月11日（土）  
 場所：伊那市民体育館エシコムアリーナ  
 対象：障がいのある方（中学生以上で県内在住者）  
 （肢体不自由・視覚【弱視】・聴覚・知的・精神・発達に障がいのある方）  
 競技区分：区分なし（今年度は立位の部と車いすの部を統合します）  
 競技方式：ランキング制。前年度までの結果を参考にします。  
 新規参加者は、その他の大会結果を参考に決定します。  
 参加費：500円（保険代等）  
 募集期間：4月25日（月）～5月30日（月）まで

## 体操の時間をLIVE!

毎週皆さんに体操と元気をお届け♪  
 だれでも自由に参加できる体操の時間を、Zoomで生配信しています。

【日程】  
 45分間ストレッチ  
 火曜日 10:00～  
 金曜日 13:30～  
 15分間ストレッチ  
 水曜日 9:30～  
 木曜日 13:30～



【参加方法】  
 QRコードを読み取っていただくか、サンアップルのホームページへ！



## 障がいの有無に関わらず、地域でスポーツを楽しむ環境を目指して!

スポーツクラブは、地域で障がいのある方、家族、友人、介助者、地域のスポーツ関係者、ボランティアスタッフなど、様々な立場の方が集まり、スポーツ・レクリエーション・運動を楽しみ、チャレンジ、体験する場です！

大会に向けて懸命に練習する方、新たなスポーツに挑戦する方、身体を動かしながら交流する方など、それぞれの思い・ニーズで参加されます。参加するたびに、スポーツの輪、そして人との輪がどんどん広がっていくのもスポーツクラブの魅力です。

興味ある方はお気軽にご参加ください!!



## スポーツクラブ



### 【サンスポートながの】

●しなのまち  
 13:30～15:00  
 5月28日（土） 柏原体育館  
 6月26日（日） 柏原体育館

●なかの  
 13:00～15:00  
 5月21日（土） 中野市民体育館  
 6月11日（土） 中野コミュニティスポーツセンター

### 【サンスポート佐久】

●佐久  
 13:30～15:30  
 5月29日（日） 立科町体育センター

●上小  
 13:30～15:30  
 6月18日（土） 上田市真田体育館

### 【サンスポート駒ヶ根】

●上伊那  
 13:00～15:00  
 5月21日（土） 宮田村体育センター  
 6月25日（土） 宮田村体育センター

●下伊那  
 13:30～15:30  
 5月14日（土） 豊丘村民体育館  
 6月4日（土） 豊丘村民体育館

### 【サンスポートまつもと】

●きそ  
 13:00～15:00  
 6月25日（土） 木祖村社会体育館

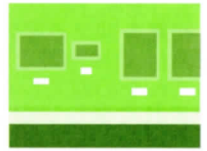


予定している教室・イベント等は、中止・延期の可能性がございます。  
最新情報はホームページ、もしくはお電話にてご確認ください。

今回も心あたたまる多くの作品が集いました!!

「第24回 長野県障がい者文化芸術祭」実施報告

日頃取り組んでいる文化芸術活動の成果を発表する場として、24回目を迎えた長野県障がい者文化芸術祭。昨年9月の本展は、新型コロナウイルス感染症の影響で残念ながら中止となってしまいましたが、「WEB展示会」（ウェブサイトでの作品展示）と「優秀作品展」（入賞作品の長野県内巡回展）は実施する事ができました。



「WEB展示会」

長野県内の障がいのある方々から「作品展」にご応募いただいた6部門合計520点の作品と、長野県内の皆様から「川柳展」にご投句いただいた2部門合計74句の川柳作品を、文化芸術祭のウェブサイトに表示しています。作者の皆さんの思いがこめられた心あたたまる作品を、皆様のお手元でぜひご覧ください。

ホームページアドレス  
<https://nagano-bungeisai.jp>

スマートフォン・タブレット等  
からでもご覧いただけます。



「優秀作品展」



木曾会場：  
第5回木曾地域  
ポータルアート展と同時開催



伊那会場：  
第6回ほかほかアート展と  
同時開催



長野会場：  
第1回北信地域  
障がい者作品展と同時開催



サンアップル会場



上田会場



「作品展」で最優秀賞（県知事賞）と優秀賞を受賞された6部門合計24点の作品を、長野県内5会場で巡回展示を行いました。感染症の影響で制限が多い中、力作ぞろいの作品を各地で身近に感じていただくことができました。木曾会場・伊那会場・長野会場では、地域の障がい者福祉施設の皆さんの作品も集い、地元の方々はその地域で作られた作品の数々を知っていただく機会となりました。ザワメキアート展の出品作品も各会場で同時に展示し、作品ひとつひとつに様々な思いがこめられた、色彩豊かな作品展となりました。

6月中旬から  
開始予定

第25回長野県障がい者文化芸術祭

「作品展」・「川柳展」作品募集!



作者の皆さんの思いがこめられた作品が一堂に集う長野県障がい者文化芸術祭。25回目を迎える今回の作品募集は、6月中旬頃を予定しています。出品いただいた皆さんの作品は、9月開催の会場展示とその後ウェブサイトで開催します。各部門とも多くのご応募、お待ちしております。





わらす  
笑って過ごそう!!  
よせ  
「あっぷる寄席」

初夏を迎える風物詩となった「あっぷる寄席」。近隣地域で活躍されている落語家の皆さんをお迎えして開催します。笑いにつつまれた楽しいひとときを過ごしましょう!

開催日：5月14日(土)  
時間：13:30~15:00(予定)  
場所：サンアップルホール  
内容：落語  
出演：快樂亭狂志 ほか



じしん おも ひごろ かつどう  
自身の思いや日頃の活動を

はっぴょう  
ステージで発表しよう!

だい かい ぶんか げいのう はっぴょうかい  
「第24回文化芸能発表会」

しゅつえんしゃほしゅうちゅう  
出演者募集中!!

年に一度の発表の舞台。音楽・ダンス・手品など、舞台上で発表できるものであればジャンルは問いません。日頃取り組んでいる活動の成果を、ステージで発表しましょう!

開催日：7月2日(土)  
時間：10:00~15:30(予定)  
場所：サンアップルホール

応募資格：音楽・ダンス・演芸など舞台発表が可能な活動をしている障がいのある個人・グループ・団体もしくは一緒に活動しているグループ・団体

応募締切：5月13日(金)

応募方法：所定の申込書で、郵送・FAX・メール・お電話等でお申込みください。

※応募者多数の場合は、初出演の個人・グループ・団体を優先とし、主催者側で調整します。

※出演の可否については、募集締切後5月20日(金)までに連絡します。

審査・表彰：発表の審査を主催者で行い、各賞を次のとおり贈呈します。  
☆長野県障がい者福祉センター所長賞1点  
所長賞受賞者は、今年9月にサンアップルで開催する「第25回長野県障がい者文化芸術祭」のステージイベントに出演していただきます。

☆敢闘賞1点

☆特別賞1点



ふれる!  
感じる!  
楽しむ!

ぶんか きょうしつ  
サンアップル文化教室



文化教室は、障がいのある方もない方もともに学び、楽しめる内容となっています。絵画・和太鼓・墨あそびの三教室すべてに参加していただく事も可能です(応募者多数の場合は抽選あり)。ご参加お待ちしております。

まもなく  
締切!

絵画教室(全7回)

「キミ子方式」(講師：国田裕子氏)の描き方を学びます。下絵は描かず、三原色(赤・青・黄)と白・藍のみで色を作り、描きはじめの一点を決め、そこからとなりへと描き進めていきます。皆で新しい描き方にふれてみましょう。

開催日：5月21日、6月25日、7月16日、  
8月20日、9月17日、10月22日、  
11月26日

※いずれも土曜日

時間：10:00~11:30

対象：障がいのある方とない方 ※小学生以上

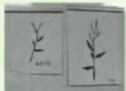
定員：10名程度

参加費：ひとり560円(7回分の材料費)

※別途画材購入希望の方は申込時に必要な画材をお知らせください。

応募締切：4月30日(土)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。



秋から  
開催

和太鼓教室(全6回)

どなたでも簡単に音を打ち出すことができる和太鼓。経験のある方も、はじめて挑戦する方も、付添いで来られる方も、みんな楽しく和太鼓を打ち鳴らしましょう。

開催日：10月から開始予定(土もしくは日曜日)

時間：10:00~12:00

対象：障がいのある方とない方

定員：10名程度(介助者除く)



秋から  
開催

墨あそび教室(全4回)

習字や書道とは異なり特にルールはなく、道具や書き方も自由に行います。一筆ずつ、自分の思うとおりにイメージを変化させ表現する楽しさを感じましょう。

開催日：10月から開始予定(土もしくは日曜日)

時間：午後を予定

対象：障がいのある方とない方

定員：10名程度



※開催日時・募集期間・その他詳細等が決定しましたら、館内掲示やホームページ等でお知らせします。



むりよう かした  
どなたにでも無料で貸出し！  
ようぐ しょうかい  
**スポーツ用具の紹介**

様々なスポーツ用品の無料貸出しを行っています。障がいのあるなし、個人、団体に関わらずどなたでもご利用可能です。今回は貸出用具の中から、パラシュートとアキュラシーをご紹介します！

☆パラシュート（種類：5m、7m）☆



パラシュートは、強力な布地を円形に縫い合わせたものです。みんなで振り動かすことはもちろん、動かすことで風を感じたり、カラフルな色を利用してゲームをしたり、上に乗ったり下に入ってフワフワの感覚を味わったり…使い方によって魅力が満載です！是非お試しください♪

☆アキュラシー（内容：ゴール1台、ディスク10枚）☆

アキュラシーとは、フライングディスクの競技名です。ゴールに向かってディスクを投げ、何枚入ったかを競います。全国障がい者スポーツ大会の正式種目です！風をよみながらディスクを投げ、ゴールに入る爽快感を感じてください。



～その他貸出し用具～

スポーツ用車いす、ポッチャ、フラインドサッカーボール、ショートテニス、サンアップル作成のスポーツレク集の中で使用されている用具など。お気軽にご相談ください。



しょういん どうこう  
**職員動向**

総務課

《新規》  
きたざわ  
北澤主事

スポーツ課

《新規》  
うしき  
牛木指導員  
たさざわ  
滝沢指導員

総務課

《異動》  
あらい  
新井管理係長兼企画係長  
(事業団事務局)

スポーツ課

《退職》  
あいば  
賛場指導員  
みやざわ  
宮澤指導員  
やまぎし  
山岸指導員

こまがね りよう  
**サンアップル・サンスポーツ駒ヶ根利用カレンダー**

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

5 月							6 月							7 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30						
														31						

サンスポーツ駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。  
サンスポーツまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。詳しくは各センターにお問い合わせください。



〒381-0008 長野市下駒沢586  
Tel.026-295-3111 Fax.026-295-3511

■企画 Tel.026-295-3441 ■スポーツ Tel.026-295-3442  
■ホームページアドレス <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/>  
E-mail ●総務課 [sunapple@avis.ne.jp](mailto:sunapple@avis.ne.jp)  
●スポーツ課 [sunsport@mx2.avis.ne.jp](mailto:sunsport@mx2.avis.ne.jp)

サンスポーツ  
駒ヶ根

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694  
(長野県看護大学プール棟内)  
Tel&Fax:0265-82-2901  
e-mail:ks2sport@mx2.avis.ne.jp  
<http://w2.avis.ne.jp/~ks2sport/>

サンスポーツ  
まつもと

〒390-1702 松本市梓川梓2288番地3  
松本市役所梓川支所2階  
Tel:0263-88-6826 Fax:0263-88-6836  
e-mail:sunmatsu@mx2.avis.ne.jp  
<http://w2.avis.ne.jp/~sunmatsu/>

サンスポーツ  
佐久

〒384-0414 佐久市下越16番地5  
総合福祉センター「あいとびあ白田」内  
Tel&Fax:0267-82-6781  
e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp  
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>