



# まるかじり

## サンアップル

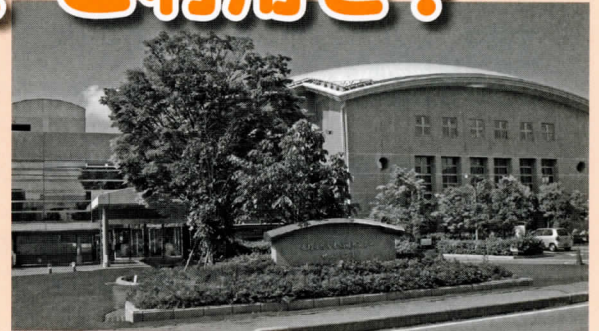


### 変わらぬご愛顧、ご利用を！



長野県障がい者福祉センター

所長 佐藤 靖



新緑の候、皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

このたび、4月1日付けで関口前所長の後任として着任いたしました佐藤でございます。前任者同様皆様からご理解ご厚誼をいただきたく広報紙を通じてご挨拶を申し上げます。

今年度、長野県障がい者福祉センター「サンアップル」は長野冬季オリンピック・パラリンピック開催の年の平成10年4月に開設以来20年目の節目を迎えております。この間、平成15年8月に「サンスポート駒ケ根」、平成18年11月に「サンスポートまつもと」、平成21年10月に「サンスポート佐久」、そして平成26年6月に「サンスポートながの」の県内4地域でのサテラ



サンアップルから見た雪残る菅平

イト事業所を開設し、全県を対象に現地に出向く教室の展開、同様にして文化芸術が身近に感じられるよう各地域出向く出前アートワークショップの企画、実施に努め、これまで延べ250万人を超える多くの皆さんにご利用をいただいております。ここにあらためまして感謝申し上げます。

今年度は20周年を迎えるにあたり7月に開催の納涼祭を「サンアップル開所20周年記念納涼祭」として開催いたします。また、新たに健康的な身体づくりを目指し、データをとりつつ、運動面、栄養面のアドバイスを行う通年教室「ずくだせダイエット部」の開催、昨年度まで実施していた「ふれあい運動会」を見直し、より多くの方が参加しやすくした「健康運動フェスティバル」（仮称）の開催、そして指導者として活動している方から障がい者のスポーツに関心のある方を対象に地域で活用できる情報を提供する「障がい者スポーツ研修会」の開催等内容の充実に努めてまいります。

最後になりますが、障がいのある人もない人も、誰もが親しくふれあい、安心安全にして快適にスポーツや文化活動に親しめる施設を目指して、職員一同今後ともさらなるサービスの向上を目指し取り組んでまいりますので、変わらぬご愛顧と、ご支援をお願い申し上げます、ご挨拶といたします。



## サンスポート スポレクプログラム集 完成!!

サンスポートのホームページから全てのページをダウンロードできます!

サンスポートの出張スポーツ教室で行っているスポーツやレクリエーションを1冊にまとめて、『サンスポート スポレクプログラム集』が完成しました!みんなが集まって身体を動かす時に役立つ『スポレク活動のヒント』がギュッとつまった1冊です!

今回は、このプログラム集の中にある活動の一つをご紹介します。



### 『モテる♡♡ 男・女!』

○準備するもの

大きさや重さ、素材の異なるボールをできるだけたくさん!

○ゲームの進め方

- ①各チーム代表者を1名選びます。
- ②各チームの代表者以外の人「1個目～!(2個目～!)」のかけ声とともに代表者の身体にボールを持たせていきます。
- ③1つでもボールが落ちた時点で、そのチームは脱落(失格)となります。
- ④より多くのボールを持つことができたチームが勝ち!  
多くボールを持つことができた代表者は、そのゲームの『モテる男』『モテる女』です!

冊子では、これを基本に『つくってみよう!やってみよう!』や『アイデア+1(プラスワン)』として、様々なバリエーションをご紹介します!

身体を動かす喜び、仲間と共感する嬉しさ、そしてスポーツを通じた繋がりを共有いただくため、ぜひ冊子をご活用ください!



## サンスポート佐久

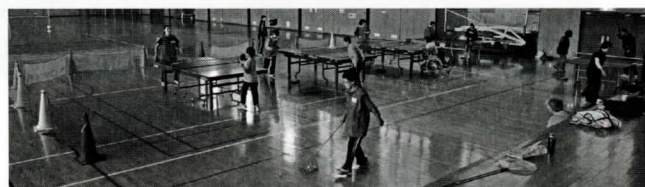
### サン佐久スポーツクラブin佐久圏域



「運動不足を解消したい」「自分に合ったスポーツを見つけたい!」「卓球がしたいけれど相手がいない」など、それぞれの目的や希望に合わせたスポーツ・運動の場として、地域の体育館を解放しています。自分のペースで、自由に楽しく♪身体を動かしましょう!

日程・会場:  
小諸市総合体育館…4月9日(日)、5月7日(日)、6月11日(日)  
御代田町B&G海洋センター体育館…7月9日(日)、8月6日(日)、9月24日(日)  
時間:13:30~15:30

※5月7日(日)は、障がいのある方のスポーツ支援活動やサンスポート佐久の事業に関心がある方を対象とした『サポスタ講習会』を同時開催。スポーツクラブの活動を通して障がいのある方とふれあい、一緒に楽しく身体を動かしながら、サポートの方法を学びます。





## サンスポート駒ヶ根

### スポーツクラブin駒ヶ根、下伊那



サンスポート駒ヶ根は、昨年から下伊那地域の喬木村で「スポーツクラブ」を開催し、上伊那・下伊那の各地域でスポーツ・運動する場を作ってきました。今年度は下伊那地域の実施回数

を増やし、各地域で昨年以上に参加者、ご家族、介助者、地域の指導者、活動をサポートするボランティアの方々とともにスポーツ・運動をする環境を充実させていければと考えています。会場では、卓球、バドミントン、バスケットボールなどだけでなく、多くの方が参加しやすいポッチャやスルーネットピンポンなども行うことができます。様々なスポーツの体験会も行いますので、これから運動を始めた方、仲間作りを行いたい方など多くの方に参加していただきたいと思ひます。ぜひご参加ください!!

### ○スポーツクラブ in 駒ヶ根

日程：4月22日(土)、5月21日(日)、6月17日(土)、7月29日(土)、8月19日(土)、9月24日(日)、10月22日(日)、11月4日(土)、12月2日(土)

会場：長野県看護大学体育館  
(7月29日は宮田村体育センター)

時間：13:30~16:00

### ○スポーツクラブ in 下伊那

日程：5月14日(日)、6月18日(日)、7月15日(土)、8月26日(土)、9月16日(土)、10月1日(日)、11月5日(日)、12月10日(日)

会場：喬木村中央社会体育館

時間：13:00~15:30

※8月~10月にスポーツクラブ in 下伊那と同時間帯、同会場でサッカーレッスンも開催予定。

## サンスポートまつもと

### どこでもスポーツ・運動教室

中信地区及び諏訪圏域の障がい者支援施設・団体を対象に、ご希望の地域・施設へ職員が出向き、皆さまのスポーツ活動・運動支援をお手伝いします。お気軽にご相談ください!!



日時：相談で決定  
(1時間程度)

場所：依頼団体側で準備してください。

対象：中信地区および諏訪圏域の障がいのある方及び団体、障がい者支援施設 等

### サンまつスポーツクラブ

「1人でもスポーツがしたい!仲間であげに身体を動かしたい!」などの要望にお応えできる、サンまつスポーツクラブでスタッフ・ボランティアと一緒に身体を動かしてみませんか?!気軽にご参加ください!

日時：毎月1回から2回

13:00~15:30

場所：各地区社会体育館  
(松本市内、安曇野市内、諏訪市内、大町市内)

種目：卓球、バドミントン、バスケットボール、ポッチャ、サッカー、フライングディスクなど

申込方法：事前申込、もしくは、直接会場へお越しください。



## サンアップル

### 今年もやります!スポーツDAY!!

みんなでスポーツを楽しむ日!それが『スポーツDAY!』障がいのある方もない方も、だれでも参加できる!それが『スポーツDAY!』初めての方も経験者も大歓迎!ご家族やお友たちを誘って、みんなで参加しよう!

開催予定のイベントは次のとおりです。お楽しみに♪

- 【ミニ大会】 ポッチャ、フライングディスク、四面卓球バレー
- 【パラスポーツ体験】 シットイングバレー
- 【体験会】 ポールウォーキング



### ボールプールが新しくなりました!



ます。ぜひ、ボールプールを含む遊戯室に遊びにきてください!

今まで多くのお様に遊んでいただいたサンアップル遊戯室のボールプールですが、3月下旬にリニューアルしました。入口の両側が階段式になったことで、小さなお子さんも安心して、プールに入ることができます。

### あつぷる寄席

今回も長野市を中心にご活躍の快樂亭狂志さんとその仲間をお迎えしての笑いの寄席を開催します。入場無料、申込み不要!いっしょに落語を楽しみませんか?

開催日：6月11日(日)

※当初、5月28日(日)の予定でしたが都合により、開催日を変更します旨ご承知おきください。

時間：13:30~15:00

場所：サンアップルホール

内容：落語

出演者：快樂亭狂志さんほか





## 県内アート活動をしている方のご紹介

### 「ドリーム」(上伊那郡宮田村)

昨年7月に開催された第19回障がい者文化芸術発表会「アートフェスティバル2016」において、こま回し等の大道芸で特別賞を受賞されたドリームの皆さん。地域のお祭りに出演しております。ドリームさんにお話を伺いました。



#### Q1 活動がはじまったきっかけは?

10年以上前になりますが、通っていた事業所の職員に「やってみないか?」と誘われました。最初の頃は『ばん・そう・こう』というチーム名で3人でやっていました。始めは、コマ回しが上手くできず、苦労しました。

#### Q2 活動をとおしてのやりがいや感想は?

お客様が喜んでる姿を見ると非常にやりがいを感じます。特に、保育園の子ども達やデイサービスセンターの方々から「わーすごい、うまい」と拍手をもらった時は、とてもうれしかったです。

#### Q3 今後の抱負を教えてください。

これからも、新技をみがいて、地元だけではなく、いろいろな場所で大道芸の技が披露できるようがんばって練習していきたいと思います。

ユーモアあふれるかけあいと素晴らしい芸で観る人を惹きつけるドリームさん。皆さんの今後のご活躍を楽しみにしております。

## 第20回障がい者文化芸術発表会「アートフェスティバル2017」出演者募集

ドリームさんも出演された「アートフェスティバル」の舞台。日頃の文化芸術活動を本格的なステージで披露しませんか?

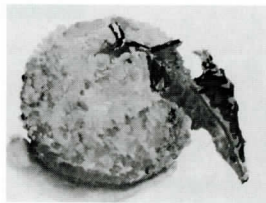
- ◆開催日時: 7月2日(日) 11:00~15:00
- ◆会場: サンアップルホール
- ◆応募資格・募集数: 音楽・演劇・ダンス・語り・演芸など舞台発表が可能な活動をしている個人もしくは障がいのある方と一緒に活動しているグループ・団体の6組。
- ◆応募締切: 5月19日(金)
- ◆応募方法: 所定の申込書により郵送・FAX・お電話等での申込みができます。
  - 応募者多数の場合は、本会に初出演の個人及び団体を優先し、主催者側で調整します。
  - 出演の可否については募集締切後、5月26日(金)までの間に連絡します。
- ◆審査・表彰: 発表の審査を主催者が行い、各賞を次のとおり贈ります。
  - 長野県障がい者福祉センター所長賞 1点
  - 敢闘賞 1点
  - 特別賞 1点
 皆様のご応募、お待ちしております!!

## 前期分 文化教室受講者募集～創る楽しさを感じよう!

### 絵画教室

野の草花をテーマに、鉛筆での下絵を描かないで、三原色と白の絵の具で絵を描く教室です。新しい絵の描き方に触れてみませんか?ご参加お待ちしております。また11月に描いた絵を展示します。

講師: 国田裕子氏(キミ子方式絵画講師)  
 開催日: 5月13日、6月10日、7月8日、8月5日、9月9日、10月14日、11月11日の各土曜日  
 時間: 10:30~12:00  
 場所: サンアップル201会議室  
 対象: 障がいのある方(介助者を除く)  
 定員: 10名程度  
 内容: その時季の草花をモデルに絵の描き方を学びます。  
 参加費: 1人2,520円(7回分の画材、材料費)  
 応募締切: 5月7日(日)

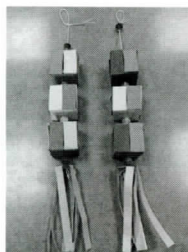


ゆず

### おりがみ教室

一枚の紙から様々な作品ができる魅力満載のおりがみ。自分でおりあげていく喜びを感じながら、いろいろな折り方を学んでみませんか?また折って終わるのではなく、最後に作品展を開催します。

講師: 徳永今朝江氏(日本折紙協会講師)  
 開催日: 5月14日、6月25日、7月16日、8月6日、9月10日、10月8日、11月5日の各日曜日  
 時間: 13:30~15:30  
 場所: サンアップル204会議室  
 対象: 障がいのある方(介助者を除く)  
 定員: 10名程度  
 内容: 季節にちなんだものなどを折っていきます。  
 参加費: 1人1,500円(7回分の材料費)  
 応募締切: 5月7日(日)



七夕飾り

### フラワーアレンジメント体験会

生花を楽しくアレンジする体験会です。一緒にアレンジする楽しさを体験しませんか?

講師: 小林久子氏(フラワーサークル四季講師)  
 開催日: 6月3日(土)  
 時間: 13:30~15:00  
 場所: サンアップル201会議室  
 対象: 障がいのある方(介助者を除く)  
 定員: 15名程度  
 参加費: 1人800円(材料費)  
 応募締切: 5月30日(火)



### 後期分開催予定のご案内

10月から次の3教室を開催します。皆様のご参加、お待ちしております!

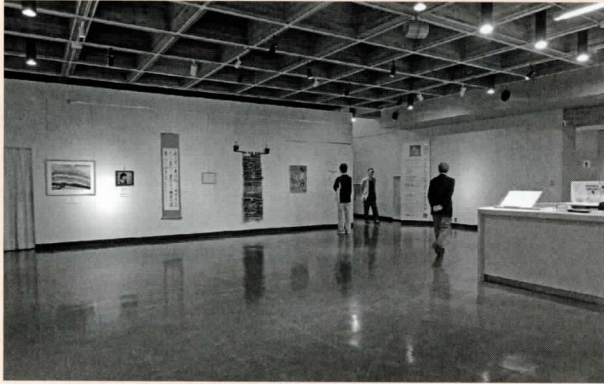
募集・実施期間等詳細はおおよそ実施2ヶ月前にお知らせいたします。

教室	期間	曜日	回数	対象
歌声ひろば	10月~	土	4	障がいのある方とない方
和太鼓	10月~	土	6	障がいのある方
墨あそび	11月~	土・日	4	障がいのある方とない方

※2教室ともに、申込み締切後も定員に達していない場合は随時受講者を募集しますので、受講ご希望の方はお電話等でお問い合わせください。



# 多くの感動の「華」が咲きました。 ～第19回長野県障がい者文化芸術祭優秀作品展実施報告～



昨年9月、県内の障がいのある皆さんの日頃の成果を発表する場として、第19回長野県障がい者文化芸術祭「作品展」が開かれ、530点余りの作品が出展されました。この展示会において、入賞した絵画・手工芸・書道・写真・文芸の5部門、計20点（最優秀賞（県知事賞）5点、優秀賞15点）の作品を多くの県民の皆さんに鑑賞してもらう機会として、「優秀作品展」を11月から3月まで、県内の美術館・美術展示ギャラリー等5会場で開催しました。

今回、新たに中信地域では11月、安曇野市豊科近代美術館において開催し、一般の美術品とともに、本展の作品をご鑑賞いただきました。

また、3月開催の長野県信濃美術館会場（長野市）では、今秋をもって全面改築のため、展示は今回が最後となりました。平成22年度から7年間、展示させていただきましたが、この間に展示された多くの作者の皆さんも長野県信濃美術館展示に喜んだことと思います。長野県信濃美術館の関係の皆様には多大なご協力をいただきましたこと、この場を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。

その他、11月の東信会場（上田市サントミュー

ゼ）、12月の南信会場（伊那市長野県伊那文化会館）、1月のサンアップル会場にて、本展を開催し、延べ1,300人余りの皆様にご鑑賞いただきました。

ご鑑賞いただいた皆様から次のような感想をいただきました。

観賞された皆様の感想（抜粋）

- 「ことし作品を出しましたがらいねんがんばります。」
- 「素晴らしい作品を見せて頂き感動しました。ありがとうございました。」
- 「1人1人の作品にあたたかい心がこもっているのを感じました。すばらしい作品ばかりでした。」

上記の感想を含む多くの感動の“華”が各会場で咲きました。今後とも本展や長野県障がい者文化芸術祭開催をとおして、障がいのある皆さんの文化芸術活動の振興と社会参加の一助になればと思っております。

最後に本展開催にご協力を賜りました作者の皆様をはじめとする、多くの関係の皆様深く感謝申し上げます。



## クラブ・サークル紹介 「障がい者カラオケ同好会 “ひまわり”」

活動内容：カラオケの練習、発表

活動日：毎月第1、第3水曜日の10時～14時

活動場所：サンアップル203会議室（カラオケ利用室）

代表者名：小林裕彦

連絡先：活動日に直接、会場にお越しください。



教えてください！3つのクエスチョン！！

Q1：同好会結成のきっかけは？

10年位前にサンアップル主催でスタートしたカラオケ教室の仲間たちで結成しました。歌の上手い、下手に関係なく、楽しくみんなが仲良く歌を歌うことがモットーです。

Q2：今後の抱負を教えてください。

できるだけ長く、会員みんなが続けていけるよう、頑張っていきたいと思っております。

Q3：最後に一言、どうぞ。

同好会は練習だけでなく、日頃の活動の成果を発表する機会として、10月下旬にサンアップルホールにて、カラオケ発表会も予定しております！また随時、会員を募集しておりますので、歌好きの方、ぜひ、ご入会ください！！



笑顔でがんばります！

新年度  
職員紹介



総務課長  
竹内 誠



スポーツ課  
玉井 いつき



スポーツ課  
宮澤 好未

〈内部異動〉

スポーツ課

木村 拓矢 (サンスポーツまつもと)

〈異動〉

総務課長

土屋 美香 (松本ひよこ)

〈退職〉

所長

関口 一道

総務課長

小林 善信

スポーツ課長

奥村 賢三

スポーツ課

小川 光章

上嶋 翔太

丸山祐貴枝

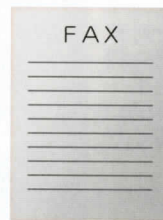


メール、ファックスにて  
サンアップルの施設利用申請を  
受け付けています！

サンアップルではお電話等で施設予約をいただいた後、1週間以内に利用許可申請書提出をお願いしております。申込方法は直接、センター受付への直接ご持参いただくほかに、メール、ファックスでの提出を受け付けております。

申請に必要な書類は、センターホームページからデータのダウンロードや印刷ができます。またメール・ファックスで提出後、申請書の原本を利用当日にご持参の上、センター受付にご提出ください。

お忙しい方やセンターから遠方の方はぜひ、メール等での施設利用申請をご活用ください！



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

〒390-1792 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「あいとびあひ田」内  
TEL&FAX 0267-82-6781  
e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp  
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>