

# よ か かつどう あんない 余暇活動のご案内

こんねんどだい かいめ かいめ よ かつどう か き にってい おこな  
今年度第1回目、2回目の余暇活動を下記の日程で行うことになりました。  
かくかい たいちょうかんり こころ ちやくよう ねが  
各回ともに体調管理に心がけ、マスクの着用をお願いします。

## だい かい よ かつどう たの 【第1回余暇活動】みんなでポッチャを楽しもう

にっ てい がつ にち にち  
日 程 5月23日(日) サン・アビリティーズいずも(うら<sup>めんち</sup>面<sup>ま</sup>地<sup>さん</sup>図<sup>しやう</sup>参照)

うけつけ しゅうごう 13:00~13:30  
受付・集合

こうしゅうかい きやうぎ 13:30~16:00  
講習会・競技

かたづ かいさん 16:00~  
片付け・解散

も ちのとう うんどう ふくそう おくない じゅんび  
持ち物等 運動のできる服装で、屋内シューズを準備ください。

## だい かい よ かつどう しまねけんしやう しゃ たいかいさんか 【第2回余暇活動】島根県障がい者スポーツ大会参加

にっ てい がつ にち にち まつえしそごうたいいっくかん  
日 程 6月6日(日) 松江市総合体育館

しゅうごう いまちしやくしよにしがわ 8:30~8:45  
集合(出雲市役所西側)

バス移動 8:45~9:45

うけつけ かいかいしき 9:45~10:00  
受付・開会式

きやうぎかいし 10:00~  
競技開始

さんかひ たいかいさんかひ えん べんどうだい えん きぼうしや  
参加費 大会参加費 200円、お弁当代 600円(希望者)

その他

- ・貸し切りバスにて一緒に出掛けます。
- ・運動のできる服装で、屋内シューズを準備ください。
- ・大会参加申し込み手続き、チーム分けをおこないますので、参加希望者  
は早めに連絡頂くと助かります。

もう こ し き れいわ ねん がつ にち きん  
【申し込み締め切り】令和 3年 5月 7日(金)

### と あ もう こ さき 《問い合わせ、申し込み先》

しゃかいふくしほうじん しんわかい いずもしやう しゃしゆうぎやう せいかつしえん  
社会福祉法人 親和会 出雲障がい者就業・生活支援センター リーフ

だんとう ふくだはるみ ふくだひろし けいだい  
担当：福田春美・福田浩士 TEL (0853) 27-9001 携帯 090-8718-1712

FAX (0853) 27-9011 E-mail [futaba-leaf@ceres.ocn.ne.jp](mailto:futaba-leaf@ceres.ocn.ne.jp)

## サン・アビリティーズいずも (出雲市今町北本町)



ポッチャってなに？

ポッチャは、ヨーロッパで生まれた<sup>じゅうどのうせいまひしゃ</sup>重度脳性麻痺者もしくは<sup>どうていと</sup>同程度の<sup>しし</sup>四肢<sup>じゅうどきのうしょうがいしゅ</sup>重度機能障害者のために<sup>こうあん</sup>考案されたスポーツです。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる<sup>しろ</sup>白いボールに、<sup>あか</sup>赤・<sup>あお</sup>青のそれぞれ<sup>きゅう</sup>6球<sup>な</sup>ずつのボールを投げたり、<sup>ころ</sup>転がしたり、<sup>ほか</sup>他のボールに<sup>あ</sup>当てたりして、<sup>ちか</sup>いかに<sup>きそ</sup>近づけるかを競います。

協議は<sup>きょうぎ</sup>男女の<sup>だんじょ</sup>区別なく<sup>くべつ</sup>クラスに<sup>わか</sup>別れて<sup>おこな</sup>行われ、<sup>こじんせん</sup>個人戦と<sup>だんたいせん</sup>団体戦(2対2の<sup>たい</sup>ペア戦と<sup>せん</sup>3対3の<sup>だんたいせん</sup>チーム戦)があります。<sup>しょうがい</sup>障害の有無に<sup>うむ</sup>関係なく、<sup>かんけい</sup>誰でも<sup>だれ</sup>楽しめる<sup>たの</sup>ことができる<sup>たの</sup>ところがポッチャの<sup>みりよく</sup>魅力です。また、<sup>みりよく</sup>ルールは<sup>たの</sup>シンプルですの<sup>たの</sup>で、<sup>おほ</sup>すぐ<sup>おほ</sup>覚えられます。でも<sup>じつ</sup>実は、<sup>か</sup>勝つには<sup>さまざま</sup>様々な<sup>せんりやく</sup>戦略や<sup>さくせん</sup>作戦があり、<sup>おく</sup>奥の<sup>あか</sup>深い<sup>あか</sup>スポーツでもあります。

