

ファインプラザ大阪

アベニュー

第115号

令和5年1月発行

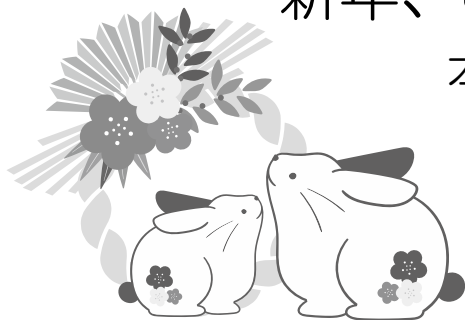
【アベニュー】は点字版も作成しています。
ご希望の方は、センターまでお問い合わせください。

TEL 072-296-6311

編集・発行 大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪） 〒590-0137 堺市南区城山台 5-1-2
TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313 ホームページ <http://fineplaza.jp>



新年、明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします



大阪府立障がい者交流促進センター
（ファインプラザ大阪）

所長 あさい ひろずみ
浅井 宏純

日ごろから「ファインプラザ大阪」をご利用いただき誠にありがとうございます。

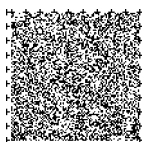
また、事業運営に対しまして、多くの皆さまのご支援ご協力をいただいておりますことに心から感謝申し上げます。

大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪）は、昭和61年（1986年）の開設から37回目の新しい年を迎えました。開設当初から、障がいのある方もない方も共にご利用いただける「交流型の福祉センター」として、スポーツ・レクリエーション活動や交流活動を通して、障がいのある方の自立と社会参加の促進を図ることと、併せて障がいのある方の生活をより豊かなものにするために、スポーツ活動を中心としたさまざまな事業を実施しています。

しかし一方では、開設から相当の年月が経過し、施設にもそれなりの老朽化が生じていましたので、昨年、6月下旬から本年2月末までの工期で屋根・外壁・エレベーターの全面改修工事を行っています。工事中は、プール等の一部施設が利用できない時期もあり、ご利用の皆さまにたいへんご不便をおかけすることになりましたことを心からお詫び申し上げます。現在も工事を継続しながらの施設運営になっておりますことにご協力とご理解の程をよろしくお願いいたします。

さて、昨年は、新型コロナウイルスの第7波の大流行があり、今も予断を許さない状況ではありますが、10月に4年ぶりに「第22回全国障害者スポーツ大会（いちご一会とちぎ大会）」が開催され、大阪府代表選手の皆さんが素晴らしい成果を発揮してくれました。当センターといたしましては、「大阪府障がい者スポーツ協会」と連携を図り、障がい者スポーツ（パラスポーツ）の普及振興と競技力の向上に取り組みながら、今後も障がいのある方が身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりに努めて参ります。

本年も、当センターが大阪府の障がい者スポーツ（パラスポーツ）の拠点となり、皆さまに安心して楽しく快適にご利用いただける施設となるよう、職員一同全力を尽くして取り組んで参りますので、これからも引き続きのご利用と、事業運営へのご支援ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。



令和5年 第23回 大阪府障がい者スポーツ大会 個人競技

【主催】大阪府 【主管】大阪府障がい者スポーツ協会 ファインプラザ大阪指定管理者

第23回大阪府障がい者スポーツ大会は、大阪府内における競技スポーツの祭典として開催します。
なお、この大会は、特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」に出場する大阪府代表選手の選考会を兼ねています。



実施競技

- A 陸上競技
- B 水泳
- C アーチェリー
- D 卓球 (竹ノテーブルテニス含む)
- E フライングディスク
- F ボウリング
- G ボッチャ

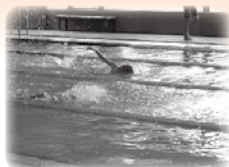
会場

- 万博記念競技場
- 東和薬品 RACTAB ドーム
- 浜寺公園アーチェリー場
- 東和薬品 RACTAB ドーム
- ファインプラザ大阪
- 牧野松園ボウル
- ファインプラザ大阪

※開催日程は決定次第、ご案内いたします。

第36回水泳記録会

日時：2023年3月19日(日)
場所：ファインプラザ大阪 プール
定員：120名
対象：3歳以上で、25m以上泳げる方
※但し、小学生未満の方は、自由泳法のみ



第24回卓球大会

日時：2023年2月11日(土・祝)
場所：ファインプラザ大阪 体育館
定員：午前【交流志向の部】48名
午後【競技志向の部】48名
対象：中学生以上の障がいのある方

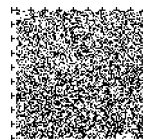


第9回サウンドテーブルテニス大会

日時：2023年2月11日(土・祝)
場所：ファインプラザ大阪 第1・3研修室、サウンドテーブル室
定員：I部(アイマスク有)男子の部 8名
I部(アイマスク有)女子の部 8名
II部(アイマスク無)男子の部 8名
II部(アイマスク無)女子の部 8名
対象：中学生以上の視覚障害のある方



各事業の詳細は、ホームページからご覧いただけます。
皆様のご参加をお待ちしております。

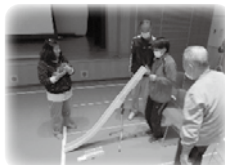


パラスポーツ体験会

第1回 アーチェリー
日 時：令和4年10月22日（土）
場 所：ファインプラザ大阪 グラウンド

第2回 ボッチャ
日 時：令和4年11月23日（水・祝）
場 所：ファインプラザ大阪 大ホール

第3回 卓球
日 時：令和5年1月8日（日）
場 所：ファインプラザ大阪 体育館



パラスポーツに触れる
キッカケに！

内 容：初めての方でも、参加、観覧していただける体験会を開催しました！
アーチェリーでは、コンパウンドと呼ばれる弓と、リカーブと呼ばれる弓を使って、実際に競技を体験していただきました！
ボッチャでは、ボッチャ大会と同じ日に開催し、実際に試合を見ながら、競技の体験もしていただきました！ボールを投げてボッチャの楽しさを感じていただきました！
卓球では、少し苦戦しながらも頑張って球を打ち返している姿が印象的で、難しさの中の楽しさに触れていただきました！

第23回大阪ボッチャ大会

日 時：令和4年11月23日（水・祝）
場 所：ファインプラザ大阪 体育館
協 力：大阪ボッチャ協会
府立高津高等学校



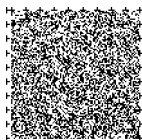
内 容：コロナ禍で中止が続いた本大会ですが大阪ボッチャ協会のご協力もあり、3年ぶりに開催することができました！計15チームにご参加いただき毎試合白熱した試合が繰り広げられました！府立高津高等学校の生徒さんや、ファインプラザ大阪のボランティアさんには審判等のお手伝いをしていただき、運営側も楽しみながらボッチャ大会を開催することができました！来年もお楽しみに！

第21回バドミントン大会

日 時：令和4年12月18日（日）
場 所：ファインプラザ大阪 体育館
協 力：イーグルス大阪
府立和泉高等学校バドミントン部
府立成美高等学校バドミントン部



内 容：一般競技では手に汗握る試合が繰り広げられました！
交流の部では初心者の方が府立和泉高等学校、府立成美高等学校のバドミントン部の皆さんと一緒に、基本的な動きの練習をした後、試合を行いました！
障がいの垣根を越え色々な方と交流が深められるバドミントン大会は3年ぶりの開催となりましたが、63名の方にご参加いただき大盛況でした！
来年もお待ちしております！



運動情報 筋肉がつくと？

筋肉は身体を支え、安定させる役割を持っていることは皆さんご存知ですよね！
実は筋肉にはいくつかの種類があります！！

○骨格筋(こっかくきん)

運動や筋トレなどで増やせる筋肉のことで、筋肉全体の約40%を占めていると言われています！関節をつなぐように骨についている筋肉が伸び縮みすることで私たちは体を動かすことができます！



○心筋(しんきん)

心臓を動かす筋肉です！



○平滑筋(へいかつきん)

消化管や血管を動かし、消化や血流の助けをしている筋肉です！

衝撃から血管や内臓を
守る！

筋肉で身体を覆い
体の内部を守る！

血液をポンプのように
押し出す！

手足先の血液を筋肉が伸び
縮みして心臓へ運ぶ！

熱を作り、代謝を
上げる！

エネルギー源は糖質と脂質！
基礎代謝をあげて健康に！

免疫力を
強化！

筋肉にある免疫細胞
(グルタミン)を増やす！

ホルモンを生み出し
細胞を守る！

骨格筋が生み出すホルモンが
細胞を保護します！

水分を
蓄える！

体で一番水分を保持するのは
「筋肉」！脱水症状予防に！

**筋肉をつけると、こんなにたくさんのメリットがあり、それぞれの役割が健康寿命を伸ばすため
必要になる要素なので日々の合間にトレーニングを行っていきましょう！！**

す た つ ぶ る ぐ スタッフブログ じょうほう 情報

スタッフブログ好評公開中！メールマガジンで最新情報を配信中！
登録方法はホームページをご覧ください♪

☆スタッフブログ☆<http://ameblo.jp/fine-plaza>
☆ホームページ☆<http://fineplaza.jp>

ら い ん じょうほう LINE情報

LINEで最新情報を配信中！
友達申請をよろしくお願ひします！
QRコードを読み取って登録してください♪



2023年(令和5年) 利用カレンダー

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

■は休館日です(ただし、臨時に休館することもあります)。
※祝日法等の改正により変更する場合があります。

ファインプラザ大阪のご案内

障がいのある方々を中心として府民の皆さま方のスポーツ・文化活動や研修・会議等のご利用をお待ちしています。



- 交通案内
- 泉北高速鉄道光明池駅下車 約1.5km
 - 光明池駅より南海バス「城山台5丁」バス停下車
 - 光明池駅前よりセンター専用バスを運行(駅前バス停①番のりば)

〒590-0137 堺市南区城山台 5-1-2
TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313

