

特定非営利活動法人

スペシャルオリンピックス日本・愛媛

事務局／〒790-0967松山市拓川町3番44号

TEL／089-941-5630

2023年 7月21日 発行



自分らしく ご機嫌に

2023年梅雨の季節を迎えました。各ランチからの報告によると、新型コロナウイルスの対策を講じながら引き続き活動を続けています。蒸し暑い日々、熱中症対策にも十分にご留意いただきながら、プログラムに取り組んでほしいと願っています。

6月の運営委員会では、SON・愛媛と松山湯築ライオンズクラブ共催の恒例のボウリング競技会を11月26日（日）、開催することを決定しました。今年度は、久々に中国・四国の他県にも呼びかけて実施いたします。①日頃の練習の成果を発揮できるような機会を提供すること、②可能性の挑戦、③アスリート仲間の交流を願って、実行委員会を中心に準備します。多くの方のご参加を期待しています。

自分らしく、ご機嫌に生きるといえば、4月に103歳になった尾道在住の哲代おばあちゃんの本が話題になり、多くの方に読まれています。石井哲代・中国新聞社著『102歳、一人暮らし。』（文藝春秋刊）です。「若い頃からずっと『さびない罎』でありたいと思ってきたの。何かしていないと人間もさびるでしょ」など、人生哲学のにじむ「名言」があふれている本です。ここで、自分を楽ませる五つの心得を紹介しましょう。

- ① 物事は表裏一体。良い方に考える。—おばあさんの手の甲はしわしわですが、ひっくり返せばつるつるです。
- ② 喜びの表現は大きく。
- ③ 人をよく見て知ろうとする。
- ④ マイナス感情 笑いに変換。—否定の言葉もしゃれて「お金がナイチンゲール」
- ⑤ 手本になる先輩を見つけること。

元小学校教師で、子どものいない農家の嫁。日々の辛さを 日々のバネにして長く生きてきました。さらに、私らしくいるための五カ条もお伝えしましょう。これは、若者たちにも伝えたいメッセージです。

- ① 自分を丸ごと好きになる
- ② 自分のテンポを守る
- ③ ひとり時間も大切
- ④ 口癖は「上等、上等」
- ⑤ 何げないことをいとおしむ

「もう一回、20歳になれって言われてもなりたくないですね。」と語る哲代おばあちゃん。「うまいこと老いる」極意とは、「やるべきことをいくつもつucking、一つずつこなしていくの。そうやって自分を励ましたり、健康のバロメーターにしてみたり」しているとか。「よく食べよく寝てよくしゃべる特技」を生かしながら、「弱いところを見せて、いろんな人に助けてもらおう」ことをしているという。生きづらい社会の中で、こんな素敵な人生の先輩がいることに励まされます。

【理事長 山本万喜雄】



3年ぶりにお花見をしました!

新居浜ランチ

新メンバーも加えバドミントンプログラムは活動が戻りつつあります。

3年振りに4月2日(日)にお花見をしました。

新居浜の上部の国領川の河川敷にはたくさんの桜の木があります。桜の大木の下でお弁当を食べ散策した後、場所を変えてバドミントンプログラムをしました。

今年は思いっきりバドミントンしよう!

【新居浜ランチ Mさん】



えんとつ山

レンガ造りの煙突は、建設から120年以上が経過した今日でも新居浜市の産業遺産のシンボルです。



入会20年~入会1か月の仲間たち



河川敷の芝桜



令和5年度えひめパラスポ記録会に参加しました!

松山東温ランチ

5月25日(木) アクアパレット松山において令和5年度えひめパラスポ記録会(水泳競技)が、実施されました。SON・愛媛からは、

25m自由形 亀田優人さん 河本夏梅さん 野島幹夫さん 石丸拓矢さん

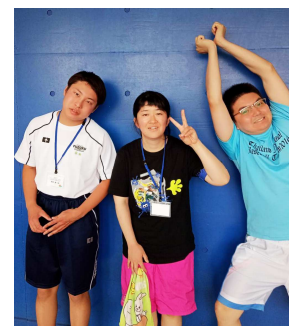
25mバタフライ 福樹凱斗さん

50m自由形 相原裕太さん

50m背泳ぎ 栗田龍征さん

50m平泳ぎ 萩田真一郎さん 久米潤さん 山内康平さん 福島千尋さん

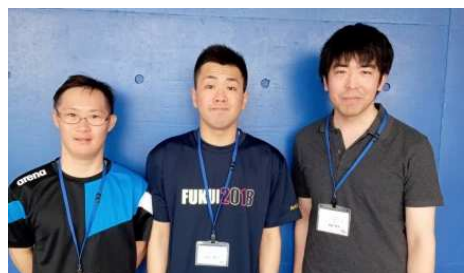
以上11名のアスリートが参加しました。



各自ベストタイム目指して泳ぎ、観客席からはアスリートへの大きな声援が送られ、日頃の成果を発表する機会ができました。

松山東温の競泳プログラムは、夏休みにはいりますが、9月からの再開まで、元気に過ごしたいと思います。

【福島さん】





バドミントンプログラム、頑張っています!!

松山・東温ランチ

コロナ禍のマスク着用も無くなりマスク無しでの練習風景です。
熱中症にも気を付けて練習に励んでいます。

【松山東温ランチ長 末松さん】



通常の練習が出来るようになって、よかったね!



6月25日道後身障者センターにて、コーチクリニック(新規・更新)講習について、事務局長の大上さんとコーチ達で話し合いをしました。



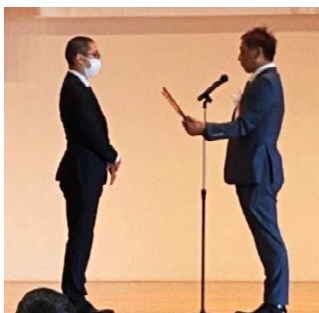
賞をいただきました!

5月27日(土) 今治ランチ

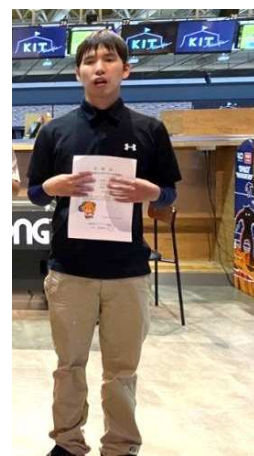
手をつなぐ育成会の総会で手をつなぐ育成会の会長の壺内さんから会長賞をいただきました。

私的になかなかもらえる賞ではないので、かなり嬉しかったです。後、6月4日(日)の北海道のスペシャルオリックスの部で銀賞をいただきました。私的にはレーンがなかなか掴めなくて、私自身の納得出来る点数じゃなかったのですが、来年のスペシャルオリックスの大会では私自身の納得出来る投球が出来るように頑張ります。

【アスリート 工藤 右暉さん】



愛媛県パラスポ記録会に、今治ランチより水泳1名、フライングディスク3名、ボウリング3名、西条ランチ1名が参加しました。





第1ターム記録会!!

5月21日(日)、西条市ひうち陸上競技場で実施しました。五月晴れのもと、みんな力を出し切って走りました。広島陸上競技会に向けて、リレーの練習も行いました。



第8回SON・広島 陸上競技会に参加しました!!

6月25日(日)みよし運動公園陸上競技場において、開催されました。

参加選手団は鳥取・島根・香川・高知・愛媛と広島尾道支部・三次支部・広島支部の8団体で、愛媛からは10名のアスリートが参加しました。



《記録》

高橋 結衣さん	500mDiv2	2位	御手 洗実さん	1000mDiv7	3位	
曾我部 慎也さん	400mDiv4	1位	村上 浩樹さん	400mDiv4	2位	
菅 速人さん	1500mDiv2	3位	田坂 亘祐さん	1500mDiv5	2位	
高橋 健太さん	1500mDiv5	4位	村上 裕樹さん	1500mDiv5	5位	
玉井 智也さん	1500mDiv6	2位	村上 瑛一さん	400mDiv1	1位	立幅跳 Div5 2位

(400mリレー)

媛キョランナーズA (御手洗さん・曾我部さん・玉井さん・田坂さん)	1位
媛キョランナーズB (村上ひさん・高橋さん・村上えさん・菅さん)	6位



・アスリートの皆様、よく頑張りましたね。今までより記録が伸びた方、他県の仲間と交流した方、思いも様々ですね。当日の天候同様、他県のコーチ、広島スタッフやボランティアの想いも熱かったです。ありがとうございました。

アスリート、ファミリーの皆様、また広島に行きましょう。笑顔の交流をしましょう!

【コーチ 高橋猛さん】



・久しぶりの広島競技会が楽しかったです。1500mはメダルに届きませんでした。ちょっと残念で悔しかったです。

【アスリート 高橋健太さん】

・僕は100mとリレーに出ました。リレーが1位になって嬉しかったです。

【アスリート 御手洗実さん】

・広島三次での陸上競技会に、久しぶりに参加しました。

良い走りが出来て、金メダルをもらいました。リレーも良いタイムが出てよかったです。

【アスリート 曾我部慎也さん】

・腰の具合がちょっとおかしかったけど、1500m最後まで頑張ってゴールしました。来年も参加したいです。

【アスリート 村上裕樹さん】



・久しぶりの遠征で親子共に高揚した1日でした。

勝敗を気にしない気分屋の息子ですが、広島の競技会では今年もいい成績を出してくれました。SON・広島の皆さんの大会運営の努力と素晴らしさに感動しました。

【ファミリー 村上瑛一 母さん】

・初めての参加で1500mと400mリレーに出場しました。緊張した様子もなく、普段通りの走りが出来ていたように思います。次回参加する時は、少しでもタイムが良くなるように練習で力をつけていけたらと思います。

【ファミリー 菅さん】

・広島の陸上競技会に行って、私は1500mとリレーに出場しました。1500mでは銀メダルだったけど、記録は4分56秒86。次こそは自己ベストを出せるようにしたいです。

リレーはみんな頑張って1位をとることができました。59秒20というタイムでした。また次も参加したいです。

【アスリート 玉井智也さん】

・400mとリレーを頑張りました。大浜パーキングエリアと来島海峡サービスエリアに寄ってうれしかったです。

【アスリート 村上浩樹さん】

・1500mと400mリレーに参加しました。気温が30度でかなり暑かったけど頑張りました。1500mで自己新が出たので「やったあ〜！」と思いました。いつか5分をきれるようになりたいです。リレーでは1位でバトンを受け取って、そのまま1位でゴールしました。みんなと力を合わせて1位だったのでうれしかったです。

【アスリート 田坂亘祐さん】



2023年ニュースレター賛助会員名簿(個人の皆さま)

2023年 6月30日現在

相原佐奈江	相原翔	青野毅	赤尾さとみ	秋山一郎	明比美佐子	浅井栄二
浅井重喜	浅井則生	池田和弘	池田佐智子	磯真理子	一色環	石丸妙子
石丸信子	和泉久美子	伊藤真利子	井上博	印南扶美恵	小倉キヌ子	小倉ゆき
大野文	大野順一	大西環	越智和代	梶原隆司	加藤真弓	賀原忠道
賀原若菜	賀原祥枝	亀田均	河本利香	苅田欣也	河北万里	河島淳子
金本健次	川上ヒロ子	菅清経	木原明美	公原泰夫	工藤美奈子	久米敏子
久米真人	栗田龍征	栗田弥和	合田久子	佐伯都	佐々木章公	佐々木民子
白石敦彦	白石美奈子	末松茂	末松ひとみ	須山広周	須山由希子	角倉正雄
仙波康司	仙波節子	曾我部冬子	高岡孝一	高岡令子	高木悦野	高木悠
高木弘子	高木正敏	高橋猛	高橋信晃	高橋道明	武田正直	田坂栄二
田坂有祐	田中博	田中真澄	玉井茂明	玉井孝明	田村千代子	壺内安美
土居多恵子	時岡洋佑	時岡美恵	徳増真弓	仲神繁秋	中川隆幸	中川真奈美
中矢雅枝	中矢佳恵	永易慶子	難波江千春	野島小百合	野田雅仁	萩田耕二郎
萩原寛	萩原貴美子	橋本治子	橋本舞	鳩崎美穂子	はとの会	馬場耕三
浜原厚子	浜原先男	東奈々	日野和幸	日野眞理	福島隆広	福島久子
福田佳代子	福柁恵	藤田いづみ	星加智也	本庄菊子	松木一馬	松浦侯子
松下里美	松田佳彦	松田玲瑠	松本友子	真鍋秀美	真鍋光恵	水崎圭二
水崎理恵	村上潤二	村上卓也	村上千恵美	村上文子	村上由美子	森実保
森本里美	矢野信子	矢原修司	山内真二	山田広子	吉井章雄	由藤孝子
横井直美	龍門壯太	龍門洋美	渡邊一彦	渡辺由美子	渡辺文喜	渡部房子
渡部正之	和田麻喜					

2023年ニュースレター賛助会員名簿(企業・団体の皆さま)

株式会社石原自動車教習所 株式会社伊予銀行 株式会社イクシオ指定相談支援事業所 HARUTA
 風早集会所 株式会社小倉葬祭社 株式会社サナス 株式会社ファースト 株式会社レデイ薬局
 コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社 伯方塩業株式会社 社会福祉法人日野学園
 不二印刷株式会社 今治ボウリング協会 三浦工業株式会社 株式会社えひめ保健企画
 株式会社石材振興会 有限会社ニュースポーツ

発行 NPO法人 スペシャルオリンピックス日本・愛媛

〒790-0967

松山市拓川町3番44号 日野学園内

TEL・FAX 089-941-5630

メールアドレス : ehime@son.or.jp

SON・愛媛 HP: <https://son-e.com>

皆さまありがとうございました。

心より感謝申し上げます。

これからも、
 応援をよろしく
 お願い致します。

【事務局】



※ このニュースレターの印刷は、富士フイルムビジネスイノベーションジャパン株式会社様にご協力いただいています。