

医務室便り

インフルエンザチェックシート
この3つのチェックポイントが特徴です。
重要ポイント

1	地域内でのインフルエンザの流行
2	急激な発症※前触れなく急激な高熱
3	38℃以上の発熱/悪寒

要注意ポイント

1	関節痛/筋肉痛
2	倦怠感/疲労感
3	頭痛
4	寝込む

インフルエンザかな？
と思ったら、早めに病院へ行こう。

次のかぜ症状もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

5	咳/鼻水/くしゃみ
6	のどの炎症

日常生活でできる予防法

1. 栄養と休養を十分とる。
2. 適度な温度、湿度を保つ。
3. 外出後の手洗いとうがいの実施。
4. 人混みを避ける。
5. マスクを着用する。

ワクチンによる予防法
ワクチン接種は、インフルエンザへの感染
又は、重症化の予防となります。

お誕生者の案内

1月	6日 小石川さん	3月	1日 桑田さん
	10日 山浦さん		5日 澤田さん
	11日 富田さん		11日 志垣さん
2月	12日 石坂さん	4月	31日 岩尾さん
	14日 佐藤さん		3日 坂崎さん
	16日 緒方さん		8日 黒田さん
	20日 三吉さん		14日 森元さん
	31日 杉本さん		17日 岩永さん
3月	2日 緒方さん	5月	1日 大久保さん
	4日 和泉さん		6日 田中さん
	16日 西川さん		20日 興梠さん
	25日 園田さん		20日 坂井さん
	26日 松尾さん		25日 今村さん
4月		6月	1日 松村さん
			9日 迫さん
			26日 桑崎さん

※「風の彩り」に掲載されている写真等は、ご本人の了解を得ております。

調理室便り

みなさん、こんにちは。今回は、今が旬のさつまいもを生地にしたお菓子をご紹介します。

- ～材料～
○生地用
・ホットケーキ粉・・・20g
・卵・・・2.5g
・牛乳・・・20ml
○芋あん用
・さつまいも・・・15g
・上白糖・・・8g
・塩・・・少々
○あんこ・・・15g
○ホイップクリーム・・・お好みで



～作り方～

- ①さつまいもを茹でつぶし、上白糖、塩を加え、芋あんを作る。※マーガリンを加えてもおいしいですよ！
- ②Aの生地材料を混ぜ合わせ、フライパンで生地を焼く。※薄く焼くのがポイント！
- ③②の生地が焼けたら、①の芋あんとあんこを生地の上に広げる。
- ④③にお好みでホイップクリームをしぼり、生地をたたんで完成！

芋あんとあんこホイップクリームの味がやさしく、おいしいお菓子です。ぜひ試してみてください！

編集後記

2018年は、大阪府北部地震、7月豪雨、北海道胆振東部地震など、日本各地で災害が発生しました。被害を受けられた皆様には、心からお見舞い申し上げますとともに、皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。これから、寒さも厳しさを増してくると思われまます。皆様、体調を崩されないよう、体調管理には十分ご注意ください。

<編集責任>
田上

発行: 社会福祉法人 致知会
救護施設 真和館

〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村鳥子3072番地
TEL: (096) 279-1121 FAX: (096) 279-1122
E-mail: shinwakan@utopia.ocn.ne.jp
HP: http://www2.ocn.ne.jp/~titikai/index.html

真和館だより 第22号

風の彩り

アルコール依存症の専門施設をめざして



施設長 藤本和彦

明けましておめでとうございます。みなさまには、平成最後の良き年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、昨年度中に救護施設真和館に賜りましたご厚情に対し、厚く御礼を申し上げますとともに、本年もどうかよろしくお願い申し上げます。

さて、真和館は平成18年4月にオープンしましたので、只今、13年目が経過中で、今年の4月から14年目に入ります。その間、真和館は、①アルコール依存症の専門施設、②精神障がい強い施設をめざし、懸命な歩みを重ねて参りました。その結果、施設開設10年目の平成27年度末には、実際に真和館で取り組んでいる日々の回復訓練を取り纏め、「真和館アルコール依存症回復プログラム(ARP)」として策定し、公表ができました。これにより、意図的・計画的な訓練ができるようになり、取り組みも、さらに、深まって行きました。

ところで、アルコール依存症者のみなさんは、アルコールだけではなく薬物・ギャンブルなど様々な依存症がクロスしている場合がありますので、併せて、クロスアディクションに対策も実施しています。幸い、薬物、ギャンブル等からの回復の手法は、「真和館アルコール依存症回復プログラム」の延長線上にあります。従いまして、今のプログラムを充実させさえすれば良く、比較的に取り組み易い課題であり、既に、H30年5月には、薬物・アルコールの依存症者を回復させ、地域に送り出した実績もあります。

さて、現在、真和館のアルコール依存症対策に取って最大の課題となっているのは、統合失調症、双極性障がい、発達障がい、知的障がいといった障がい併存している方の回復をどうするかであります。

ところで、真和館の処遇の今一つの特色は、精神障がい強い施設であります。この問題につきましても、アルコール依存症に対する訓練体系が一応整ったので、次は精神障がいに対する回復訓練をどうするかということで、まずは、病気に対する知識や病識が無い入所者のみなさんには病識を持って頂き、病識も無い方には、せめて病感でも持っていたいただければ、回復に役立つのではと思います。平成29年度から統合失調症者の勉強会「ひまわりの会」を立ち上げました。そうしますと、これまで学習とは全く無縁と思われた方が、熱心に学習会に参加し、自分の病気を理解しようとする方が増えます。

さらに、平成30年度になると、双極性障害、ADHD、うつ、盗癖症、統合失調症(ひまわりの会に参加しない方を対象)を始め様々な障がいを対象にした個別学習会を立ち上げました。

そこで、専門医との連携は勿論のこと、これらの学習会を深化・成長させて行き、併存障がい問題とのコラボレーションを取って行けば、燭光が見えて来るのではないかと淡い期待をしているところであります。

アルコール依存症に対する知識が増え、処遇力が付けば付くほど、新たな課題が見えて来ます。前途は遠慮で時間も掛かりますが、真和館はこれからもアルコール依存症の専門施設を目指し、一步一步、着実な歩みを重ねて参ります。



GA29周年全国の集い in熊本

平成30年10月6日から7日にかけて、国立阿蘇青少年交流の家にて、GA（ギャンブルアノニマス）の全国大会が開かれました。ちょうど台風25号が接近しており、飛行機の欠航など、交通機関の乱れで参加できなかった方も多く、6日から参加された方は男性112名、女性23名、7日の参加者は合計200名でした。真和館からは、入所者5名（うち女性1名）、職員4名で6日から参加させていただきました。

まず、第一印象は、「若い!」ということです。断酒会やAAと比べ、参加者の年齢が若く、20代～60代まで様々な年代の方がいらっしゃいました。そして、もう一つ、女性が少ないなあ、と感じました。

一日目は女性クローズドミーティングに出席させていただきました。女性の依存症者の方は、彼氏やご主人がギャンブルをするので、自分もするようになったという方がほとんどでした。ディープな話も多く、とても勉強になりました。

二日目は全員集まってのオープンスピーカーズミーティングです。10人のスピーカーの方が、深刻な内容を面白可笑しく、話をして下さいました。皆さん、話が上手で、湿っぽくなく、明るく自分の体験談を話されます。それぞれの方の話の中で、心に残る言葉が沢山ありました。

ギャンブル依存症は、アルコール依存症と違って薬がありません。また、通院しているという方も少ないようでした。アルコール依存症の断酒の三本柱は「通院・服薬・自助グループ」ですが、ギャンブル依存症は12のステップと仲間が大事なようです。皆さんの言葉の端々に「仲間が、仲間と」という言葉がアルコール依存症の方以上に聞かれ、仲間意識の強さ、仲間の大事さが伺えました。また、女性の方何人かは、ミーティングのハンドブックを、お手製のきれいな布でカバーしておられ、ハンドブックと自助グループを大切にしておられることが感じられました。

今回、初めてGAの全国大会に参加し、依存症回復の基本はアルコールもギャンブルも同じで、「自分の体験を語ること」＝「自分の棚卸」→「自分を見つめなおし、考え方を変えていくこと」なんだなと感じました。ギャンブル依存症に興味のある方、大事な方がギャンブル依存症では?と思う方がいらっしゃいましたら、一度オープンミーティングに足を運ばれてみては如何でしょうか?

(指導員：藤本美和子)

※GA＝ギャンブラーズ・アノニマス（ギャンブル依存症者本人のための自助グループです）。

ギャンブル依存症について

平成30年9月19日、熊本県精神保健福祉センター主催の平成30年度依存症支援者研修会（自殺予防研修会）がくまもと県民交流館バレアにて開催され、真和館からは、理事長、常務理事、職員11名で参加させていただきました。「ギャンブル依存症とその治療について」という演題で国立病院機構肥前精神医療センターの武藤先生が講義されました。

アディクション（嗜癖）とは?「害があるのにとめられない」不健康な習慣へののめりこみのことを言います。日本では、賭博行為は基本的に禁止されています。しかし、世界中にあるギャンブル機器台数の約6割が日本に存在する（世界第1位）ということに大変驚きました。

身近な問題として、パチンコ・スロットの依存性が挙げられます。「惜しい負け」が、勝ったときのように脳を活性化させて、ギャンブルを続けたいと思わせる効果があり、ギャンブルをコントロールできるかのような感覚をもたらし、「制御妄想」を形成するとのこと。また、ギャンブル依存症の症状として、①慢性で進行性である、②欲求はストレスにより強まる、③気分を大きく変える効果がある、④同じ満足感を得るために使用金額が増す（耐性）、⑤衝動を抑えることが難しくなる（コントロール障害）、⑥ギャンブルをしない時間の不快感が強い（離脱症状）などの症状が見られ、これらの症状は、アルコール・薬物依存症とも共通しているとのこと。

では、ギャンブル衝動が出たらどうすればいいのでしょうか?先生の話では、衝動は長くとも1時間でおさまる波のようなもの、とにかく1時間ギャンブルをする決断を遅らせる。ギャンブル衝動をギャンブルで解消すると、また衝動がやってくる。自分を思いとどませる言葉をカードにして財布に入れておく（決意表明）などが効果的とのことでした。

私たち支援者は急いで結果（回復）を出そうとしてしまいがちです。しかし、当事者本人が一番苦しんでいることを受け止めつつ、慢性疾患（糖尿病など）と捉えて「長い目で回復を支援する」ことが大事だと感じました。（生活支援員：竹下美智代）

給食班の「QC活動」への取り組み

給食室は、QCサークル「おみだいどころ」として、QC活動を行っています。給食に関する問題を、QC活動として挑戦することで、入所者の満足度向上や、円滑な給食運営へと繋げています。

平成25年度 安く!おいしく!へチャレンジ!

食材ごとの業者の見直すことで、約120万円の食材費節約に達成!その節約分で、入所者のみなさんに豪華な食事を提供しています。

平成26年度 真和館独自の創作メニュー

いなり麺、だご汁、馬すじ丼、サバ茶漬け、おじや、生姜焼き丼、うどん茶碗蒸し、手作りピザ、おでん、梅ジャム、梅ゼリー、トマトスパゲティー、おからもち、茄子の蒲焼、スイカの浅漬け、ピーマンの和え物の計16品の新メニュー及び、味付けの改変を行いました。

平成27年度 楽しくエコチャレンジ!

ガス、電気、水の使い方を見直すことで、ガス使用量を24%減少、一日当たりの水使用量を34L減少、乾燥機を一日3回減少させることに成功しました。

平成28年度 だしの新メニュー!

かきあげうどん、とんこつラーメン、カレーうどん、芋煮、鯛茶漬け、ちゃんこ鍋風、海鮮チャンポン、塩ラーメンの計8品のメニューについて、だしの検討をしました。

平成29年度 非常食のおいしい提供方法

非常時に食べることができ、長期保存ができる食材及び、提供方法を検討しました。結果、パスタ、マカロニ、ミート缶、春雨、ミックス粉、カレールー、シチュールウ、ハヤシルウの8品を保存食として導入しました。

平成30年度 入所者とのコミュニケーション

入所者みなさんに調理場や栄養について知っていただくため、給食新聞「給食かわら版」の発行をすることになりました。



調理訓練

調理訓練は、12名参加されており、将来地域生活へ戻る方や、調理好きの方が集まって、月に1回訓練をしています。参加メンバーのリクエストを中心に、料理やおやつ作りを行っています。そこで、切る、味付け、調理方法等、料理の基本を学んでいます。



温冷配膳車



真和館は、温冷配膳車を使用しています。温冷配膳車により、食事は、適温で入所者のみなさんの前まで、提供することが可能です。みなさん、あたたかい食事に喜ばれています。

施設長より一言

真和館の食事は、殆どの入所者のみなさんに、おいしいと言って頂いています。

しかも、1食当たりの材料費も安く、新鮮で栄養価の高い材料を使って頂いています。

また、調理機器のメンテナンスを頂いている業者の方からは、これほど清掃が行き届いている施設は無いと、いつも、お褒めの言葉を頂いています。

これからも、食中毒を起こさないよう、清潔な調理室を維持して下さい。

給食の取り組み

みなさん、こんにちは。今回は、真和館の給食室の取り組みについて、ご紹介したいと思います。

給食メニュー

入所者のみなさんに「おいしい」と言っていただけの給食提供に努めています。

給食メニュー数

主食：184種類 主菜：558種類
副菜：585種類 手作りデザート：138種類

選択食

毎週水曜日の昼食と、週3回の朝食のパンの選択食を実施しています。みなさん、好きなメニューを選ばれ、楽しみにされています！

誕生日食

入所者一人ひとりの誕生日には、1品リクエストメニューを受け付けています。リクエストメニューを給食で提供し、みんなで、誕生日のお祝いをしています。また、栄養士から誕生日メッセージカードもプレゼントしています。みなさんから喜ばれています。

おにぎり食

熊本地震の被災中、毎日3食おにぎりを食べ、乗り越えたことから、毎月16日はおにぎりの日になっています。



行事食

季節を感じ、楽しめる食事

- 4月：創立記念メニュー（4月28日）
- 5月：端午の節句献立（5月5日）
バーベキュー（5月16日）
- 7月：七夕食（7月7日）
土用の丑の日（7月19日）
- 8月：御盆食（8月15日）
- 9月：敬老の日食（9月17日）
お彼岸食（9月23日）
- 10月：バーベキュー（10月24日）
ハロウィン食（10月31日）
- 12月：クリスマス食（12月24日）
年越し食（12月31日）
- 1月：お節（1月1日）
七草粥（1月7日）
- 2月：節分食（2月3日）
バレンタイン食（2月14日）
- 3月：桃の節句献立（3月3日）
お彼岸食（3月21日）
お花見弁当（3月25日）



《七夕食》

入所者の嗜好に寄り添った給食

入所者のみなさんの意見を大切にする為、様々な取り組みを行っています。

メニュー検討委員会

栄養士と入所者代表4名により、月に1回メニュー検討委員会を開催しています。入所者代表の方は、各ユニットから1名選出され、その方が、ユニットごとの意見を栄養士へ直接伝えていただいています。建設的な意見が数多く出されますので、栄養士にとっても入所者のみなさんの意見をお聞きする良い機会となっています。

～過去のご意見と回答～

- ・真和館の給食はどれも美味しいです
- ・手作りデザート充実していておいしいです
- ・納豆の日を多めにしてください

⇒納豆は、リクエストが多いメニューのようですね。よって、週1回の提供を検討してみます。

※献立反映済み

- ・年中刺身が食べたいです

⇒お刺身は、食中毒予防の観点から、暑い時期の提供はしていません。10月から4月までは、月に1回提供しますので、楽しみにしてください。

嗜好調査

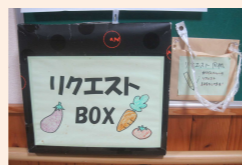
年に2回嗜好調査を行っています。入所者全員を対象に行っており、内容も給食へ反映できる調査になるよう心掛けています。

給食運営委員会

施設長、指導班、生活支援班、事務の職員から、給食の予定や、活動内容、入所者の状況など、意見をいただいております。

リクエストBOX設置

給食室の前には、リクエストBOXを設置しています。いつでもリクエストを受付中です！平成29年度は計129通のリクエストをいただき、給食へ取り入れさせていただきました。



入所者アンケート

- ・自分はいくらも楽しいと思います。
- ・普通で平凡な生活です。食事、風呂もお世話になり、満足しています。しかし、私は反論する訳ではないですが、自分の世話は自分でできるし、必ずしも甘えたいと思わず、例えば真和館を離れても断酒を決意したら、100%の気持ちで社会復帰を考えています。同時に料理、風呂も自分で用意します。今の健康な事を考えれば、一日一日が長く勿体無い日々です。そういう中、アルコールの勉強と併せて日々暮らしているのが、現在では妥当な日課と納得し真和館の職員の方に感謝しています。この先の飲酒の事など決して考えず未来に向けて頑張っていく予定です。普通の平凡な生活で好きな趣味と共に社会一般人と肩をならべて自然に生きていきたいという願望で暮らしていきます。
- ・現在の住みぐあいは結構よいですが、個人的に対応して頂きたい事は積極的に出来をお願いします。
- ・買い物日が月2回しか無いのももう少し時間を長くしてもらえませんか、月1回の個別か少人数の買い物日を設けてもらえたらいいと思います。
- ・団体生活なので、生活する上で、決まり事があり、窮屈で不自由な面もありますが、病気で人生を失敗しているの、真和館でアルコール依存症の事や、生活面での事を学び、新しい人生（地域生活）を目指して頑張りたいと思います。希望は特にありません。
- ・真和館の生活は朝からラジオたいそうもしてから夕方4時から卓球バレーをしてから5時までしてから楽しい生活をおくっています。
- ・紙貼り作業を行っています。体はきついですけど、がんばっています。
- ・前は朝6時からタバコも吸えたり、散歩も6時から歩くのを楽しみに入居しました。いろいろな事情がありましてですが、朝6時から歩けるよう、まあ歩けなくなった事情は有ると思います。朝6時からだとその日の天気予報雨だとして、朝の6時から7時半頃までは、雨の降る確率が前真和館に居た時は、それが楽しみでした。ストレス解消法。私は糖尿を持って居ます。インシュリンを打たなくて良い様に、又足腰を鍛える為と歩ける間は歩いた方が自分の為だと思っています。施設長、美和子さん、職員の方どうか、許可をどうにか出来ないでしょうか。
- ・自分は真和館に入所してもう5年とちょっとになります。ですの、もう出所（刑務所）ではありませんが、出たい気持ちでいっぱいです。今の自分の体も前より調子が良くなっています。だから早く出たい。もう年も63才ですので、今がチャンスだと思います。
- ・入所者も一人の時間を増やして欲しい。
- ・友人の部屋へ遊びに行けないのが残念です。
- ・いかに。盗つとがおるけんいかに。
- ・私は現在歩行器を使わせて、早く歩きたいです。病院に入院させ下さい。
- ・私の勤怠いかも知れませんが、「買い物予定表」の提示を1階、2階とも同時にして欲しいのですが…。そしてもう少し早期にお願いします。

※『施設』に関するものは48件ありました(重複者あり)。

- ・生野菜を大目に出してほしい。
- ・ごちそうを用意してくれ。
- ・もっとおいしいご飯が食べたい。
- ・ご飯がおいしくていい所だと思います。

※『食事』に関するものは4件ありました。

- ・職員のおわらない人がいます！（これは仕方ないと思っています。） ・毎日忙しくされている職員やスタッフの皆さん。大分お世話になっております。感謝しております。身体と体調に気をつけて頑張ってください。

※『職員』に関するものは2件ありました。

- ・朝の挨拶をしてください。
- ・今は気分が落ち込んでいます。しかし、一応満足しています。対人関係の難しさを感じます。

※『対人』に関するものは2件ありました。

- ・今の真和館での生活は本当には早く感じられます。時間が経つのがあっという間です。今の所苦痛じゃないのも非常にたすかっていると思います。一つは居宅生活に入らせてもらっている事も非常に私にとって、助かっていると思います。一年目はすごく長く感じる事も多々ありました。今年に入ってから、まずもう少し作業をがんばろうという事から始まり、行事ごとが沢山あって、初めてのプログラム、卓球バレー、全たいやじゃなく、楽しく、もっともっと高めていく事が出来たと思います。まだ、2ヶ月ちょいありますが、気をぬかず、がんばっていきたくです。春のアスペクタ（AA）から始まり、大分オープン優勝（卓球）、ラウンドアップ、その他、沢山のAA仲間とのフェロシップ、神水AA、中止となると元気が悪い…。ADHDと向き合った学習、内観、先日終わった国体、本当に二度とない一年弱だったと思います。今まで46年間生きてきてうまく表現できませんが、真和館に入れて本当に良かったと思います。その時その時ムカつく事もあります。しかし、気づく事変えていかなあかん事と、思う事が今の時期でよかったと思います。まだまだ、すぐ、衝動的な事が多々あります。今の自分はアルコール依存症になったから、今こうして考えられて、大きな病気になる前だったというもきつとまだ、この世に必要なだったのかなと、生かされてる気がします。依存症になってからしか出会わない人達との真和館の施設長、職員さん、入所者のみなさんに感謝したいです。希望私事ではありますが、駐車場の車の留め方ですけどバック駐車になれればいいです。私をきらいになっても、卓球バレーはなくさないで下さい。国体に出られて感謝しています。まだ、一年ちょいある。いや、もう一年しかない。やるしかない。
- ・今一番の希望はちょっと施設での人間関係など。私にとってストレスがすごく溜まって仕方ありません。前の自分だったら誰にも相談出来ずにいて、考えすぎて何回もの入退院を繰り返したかったが、思っている事をちゃんと職員に相談しても「言う人は病気のだから」の一言で済ませてしまう。それに、私はこの施設に入所して3年。自分より後で入所した人が早く居宅に入る。私はいつになったら退所できるのか、今は毎日のように考えてしまい、パニック状態に陥りそうです。私の病気がむずかしい病気なので、社会での生活が出来ないと思われるのでしょうか。福岡に住んでいる時は1回も入院した事無かったのに…。それを考えるとやっぱりこの施設での生活が、私にとって、とつてもストレスが何に対しても苦痛なのかなと思います。そう思いつつ、生活してても、毎日がゆううつに暮らしている気がします。自分の生活態にも問題があるのは今現在、前より少しずつですが、理解しているつもりです。
- ・犬の散歩するのも、この回りだけ、卓球バレーがある時は有りがたくめいわくしています。早く真和館を出て行きたいです。今は死ぬ事ばかり考えています。楽しみも無くただ生きて居ます。
- ・体重を増やしたいと思っております。正直にいいますと、今はやる気をうしなっております。これではいけないと自分は思っております。
- ・携帯を買いたいです。
- ・昔の卓球バレーをしたいです。
- ・今のわたしの生活は、きまっているレクリエーションにまじめに参加して、ごはんとおくすり。そのような毎日の生活です。

※その他様々な思いや意見は7件ありました。



第18回全国障害者スポーツ大会 「福井しあわせ元気大会2018」



平成30年10月13日～15日、「第18回 全国障害者スポーツ大会オープン競技 福井しあわせ元気卓球バレー全国交流大会」が、全国から22チームが集まり、福井県で開催されました。真和館チームも、西ブロック卓球バレー連盟主催の大会で優勝したので、西ブロック連盟の推薦チームとして、参加させていただきました。

今回で、平成27年の和歌山大会と平成28年の岩手大会に続き、全国障害者スポーツ大会には3回目の出場となります。過去2回の大会結果は、いずれもベスト8でした。3度目の正直を信じて、「今度こそは!」という気持ちで優勝を目標に、日々の練習も励んで参りましたが、日本一の萩・ひまわりチームの壁は厚く、前回の岩手大会に続き、今回も準決勝でフルセットの末敗れました。しかし、その後の3位決定戦で勝利することができ、3位入賞する事ができました。

全国大会というプレッシャーや遠い地での大会ということでの不安など、いろんな思いがありました。怪我や事故もなく、無事、3位の賞状と銅メダルのお土産を持って帰ることができました。(生活支援員：田上雄次郎)



西ブロック連盟主催 「第19回大分オープン卓球バレー大会」



平成30年4月22日、「第19回大分オープン卓球バレー大会」が大分県別府市の太陽の家サンスポーツセンターで開催されました。この大会は、西ブロック卓球バレー連盟主催最大の大会で、今回も32チームという沢山のチームの参加がありました。

真和館チームは、予選から順調に勝ち上がり、決勝トーナメントに進出。準々決勝で萩・ひまわりBチームと対戦し、勝利することができました。次の準決勝の対戦チームは萩・ひまわりAチームです。萩・ひまわりチームは、長年全ての大会で優勝をされ、連勝を続けておられる日本一のチームです。真和館チームも今まで何度も挑戦し、一度も勝てなかった萩・ひまわりチームに、何と初めて勝利することができ、決勝戦に進むことになりました。決勝戦の相手は、京都の強豪西陣工房チームでした。

白熱した試合となり、一瞬も気が抜けない状況でしたが、一致団結して最後まで集中力を切らすことなく、フルセットの末勝利し、西ブロック卓球バレー連盟主催の大会で、念願の初優勝をする事ができました。

優勝できたこともそうですが、何よりも目標としていた萩・ひまわりチームに勝利できたことがとても嬉しく、チームにとっては大きな自信となりました。

(生活支援員：田上雄次郎)

卓球バレーと出会って・・・

平成23年6月に、今まで見た事もない障害者スポーツの写真を施設長から手渡されました。そして、このスポーツを入所者のレクリエーションとして真和館でも取り入れてみないかと言われたのが、真和館で卓球バレーを始めたきっかけです。

初練習は、平成23年7月4日です。当日、練習に参加された入所者は32名。施設長をはじめ、当日出勤の職員も殆どが練習に参加しました。また、熊本県卓球バレー協会の一安先生と福岡指導員、もえぎの中根さん・廣野さんもボランティアで参加して下さいました。オレンジ色の玉を木のラケットでワイワイ言いながら、受けたり、打ち返したりと、とても楽しかった事を今でも昨日のこのように覚えています。その後も、一安先生はお忙しい中、何度も施設に足を運んで頂き卓球バレーの指導をして下さいました。

平成23年から平成26年までの4年間は、県内の大会を始め、西ブロック連盟公認の大会でも、予選をどうにか突破できる実力しかありませんでした。

転機が起きたのは、5年目の平成27年春(4月)のことです。熊本県卓球バレー協会の菊本会長から、和歌山県で開催される全国障害者スポーツ大会予選への出場の話がありました。7月19日に大分県別府市の太陽の家サンスポーツセンターにて、和歌山県で開催される全国障害者スポーツ大会への切符を掛けた、代表決定戦が行われることになりました。全国大会への出場に名乗りを上げていたのは、佐賀県と大分県と熊本県の3チームです。結果、この中で勝利し、西ブロック3代表の中に選ばれることができ、初めてとなる全国大会への出場が決まりました。初出場の全国大会では、どのくらい真和館の卓球バレーが通用するか楽しみでしたが、結果は、地元の和歌山県代表のチームに敗れ、ベスト8でした。

平成28年4月に起きた熊本地震では、真和館も大きな被害を受け、卓球バレーの練習も出来ない状況が続きました。そのような中、真和館卓球バレーチームを励ますために、全ての経費を萩ライオンズクラブ様持ちで、招待したいという話が持ち上がり、山口県卓球バレー協会様と熊本県卓球バレー協会様とが窓口となり、平成28年9月10日に開催された「第2回萩ライオンズクラブ杯卓球バレー大会」に真和館チーム総勢10名を1泊2日の日程で招待頂きました。2日目には、萩・ひまわりチームと練習試合をすることも出来ました。真和館の事を心配して下さい、山口県のライオンズクラブの皆様、山口県卓球バレー協会会長の山田様、萩卓球バレークラブひまわりの烏田監督からの温かい支援は一生忘れる事ができない思い出になりました。さらに、日本卓球バレー協会副会長の堀川様には、大分大会の時には太陽の家の宿泊施設を幹旋して頂いたり、全国大会に関する細かな情報を頂いたり、大変お世話になりました。

和歌山大会に続き、岩手大会にも参加させていただくことが決まり、熊本地震で沈んだ気持ちになっていた卓球バレーチームに新たな目標が出来ました。そして、岩手大会では、和歌山大会の反省を踏まえ、全国で通用するためのコンビネーションプレイを一生懸命練習して挑みましたが、結果は、準々決勝で萩・ひまわりチームに敗れ前回と同じベスト8でした。結果は同じでしたが、練習してきたことが間違いではなかった事が証明された大会となりました。

平成30年4月の西ブロック主催大分オープン卓球バレー大会では、8年間負けなしの萩・ひまわりチームに勝利するとともに、京都ナンバーワンの西陣工房チームも決勝で破り、念願の初優勝を飾ることができました。

平成30年10月に開催された福井大会は、真和館の実績が認められ、西ブロックの推薦チームとして参加させていただきました。しかし、今回も準決勝で萩・ひまわりチームに敗れ、3位決定戦に勝利したことで、全国大会で最高順位となる3位の成績を勝ち取ることが出来ました。

卓球バレーは、障害の壁を越えた誰でも楽しめる競技であり、真和館の入所者も、卓球バレーを通して協調性や意欲の向上に繋がっています。

この大会を最後に今後は、全国大会で優勝することを目標にするのではなく、原点に戻り、楽しむことを目標とする卓球バレーとして、活動範囲を県内に限りたと思っています。

卓球バレーを始めて、7年5ヵ月の間、県外の各チームの皆様にご支援、ご協力に心から感謝するとともに、ここで一先ず、これまでのチームスタイルに幕を下ろしますので、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。(真和館卓球バレー監督：森田良治)