



ひかり



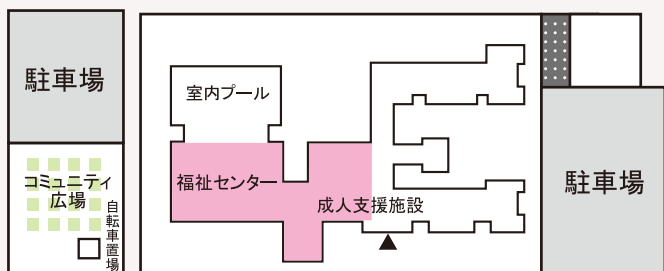
成人支援施設 新春のアートワーク作品

成人支援施設・福祉センター屋上 防水改修の工事のお知らせ



令和5年3月3日(予定)まで

屋上防水改修工事を行っています。工事期間中、騒音や振動などで皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



かがわ総合リハビリテーションセンター

寄付・寄贈のお礼

あたたかいご芳志をありがとうございました。

寄付	香川県グラウンド・ゴルフ協会 様 (まんのう町)、 高松市グラウンド・ゴルフ協会 様 (高松市)、アイアン倶楽部 様 (高松市)
寄贈	北村 富恵 様 (高松市)

成人支援施設のご利用は

お問い合わせ TEL 087-867-8422

機能訓練・生活訓練 担当/高木・木村・上川

就労移行支援 担当/六車・諏澤

※見学もできます。お気軽にお問い合わせください。

編集部からのお知らせ



広報紙「ひかり」ではご感想・ご質問やリハセン流(川柳)を募集しています。

かがわ総合リハビリテーションセンター 「ひかり」編集部/山本
高松市田村町1114 ☎: koho@kagawa-reha.net



謹賀新年

令和五年 新年のご挨拶

社会福祉法人 かがわ総合リハビリテーション事業団

理事長 松尾 恭成

皆様、明けましておめでとうございます。
新しい年が、皆様にとって良き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

昨年を振り返りますと、依然として新型コロナウイルスの影響が続く中、徐々に行動制限が緩和されてきましたが、当事業団では、残念ながら一部の病棟や施設でクラスターが発生し、利用者やご家族をはじめ関係の皆様にご心配とご迷惑をおかけし、誠に申し訳なく思っております。再発防止に向け、さらに感染防止対策を徹底してまいります。また、長引くコロナ禍に加え、ロシアによるウクライナ侵攻という思ってもみなかった事態が起こり、さらに急激な円安、物価高に見舞われるなど、大変な一年でありました。一方、大谷翔平選手の二刀流での大活躍や甲子園を沸かせた浅野翔吾選手のドラフト一位指名、さらにはサッカーワールドカップでの日本代表チームのドイツ、スペインといった強豪国相手に歴史的勝利を収めての決勝トーナメント進出など、スポーツ界では明るい話題も数多くありました。

今年も、新型コロナウイルスが収束し、ウクライナ侵攻が終結するなどにより、世界が落ち着きと明るさを取り戻すことができると願っております。
さて、当センターでは、本年四月に「香川県高次脳機能障害支援センター（仮称）」の開設を予定しております。当センターで行っている治療やリハビリ、各種訓練や相談業務を一体化したうえで、窓口を一本化し、県内の関係機関・施設等とのネットワークづくりを行うなどにより、高次脳機能障害をお持ちの方々への支援を強化してまいります。
本年も、利用者の皆様に最適なサービスを総合的に提供することにより、皆様の自立を支援し、社会参加を促進してまいりたいと考えておりますので、利用者をはじめ関係機関や団体の皆様には、引き続きご理解とご支援の程よろしくお願い申し上げます。

広報紙「ひかり」では皆様からリハセン流（川柳）を募集しています。随時掲載してまいりますので、作品をお寄せください。

絵馬に書く 世界平和と 減コロナ（一宮町 公益益ありますように）

外来診療日一覧

令和5年1月現在

区分	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	藤澤	心リハ 予約制	豊田		井上	心リハ 予約制	田中		田中	心リハ 予約制
小児科	川崎		難波/小谷野	難波/松岡	難波、新患 河田・予約制		河田	難波/松岡	難波/小谷野 河田・新患 予約	
整形外科	中塚		高橋		木下	手術	宮地	装具診	中塚	
脳神経外科			河井			河井・ 丸尾(交代 診療)	河井		丸尾	
リハビリ テーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	星川	予約診		星川	LV		星川	予約診	星川	予約診
耳鼻いんこう科			藤原				松原	松原		
皮膚科				佐伯/ 第1のみ香大						
歯科	伏見 芳地	伏見 芳地 大林	伏見 芳地	伏見 芳地	伏見 芳地 竹山	伏見 芳地 中井	伏見 芳地 (全麻)	伏見 芳地 三宅	伏見 芳地 (全麻)	伏見 芳地



＜病院からのお知らせ＞
風邪の症状のある方、熱のある方、下痢・嘔吐のある方、匂いがしない・味が分からない方、強いだるさ・息苦しさがある方は病院内に入る前に必ず087-867-6008までお電話をお願いいたします。

※ 眼科LVはロービジョン外来です。
※ 診療日・時間に関しては変更の場合がありますので詳しくはお電話でご確認ください。
※ 歯科は完全予約制です。急患については相談に応じます。

予約 ☎ 087-867-6008 無料大駐車場完備
お問合せ <http://www.kagawa-reha.net/hospital.html>

受付時間 午前 8:30～11:00
午後 13:00～16:00
《耳鼻科のみ 13:00～15:00》

リハビリセンターからのお知らせ

こども発達支援センターご利用のご案内

児童発達支援管理責任者 小川 美恵

こども発達支援センター「たいよう」（医療型児童発達支援）では随時入園を受け付けています。利用についての相談もできますのでお気軽にお問合せ下さい。

対象及び支援内容

対象は運動や発達について気になるお子さんや遅れのある、親子で通園できる1歳から就学前までのお子さんです。支援の内容としては、それぞれのお子さんの状況に合わせてリハビリテーションを中心とした医療や保育等を提供します。

また保育では年間を通して遠足や夏祭り、クリスマスなど季節に合わせた楽しい遊びを取り入れています。

利用の手続きについて

まず下記担当までご連絡下さい。当センターの小児科・整形外科を受診して頂いたりお住まいの市・町への福祉サービスの利用申請の方法などについて説明させていただきます。その他ご不明な点などがあれば下記担当までご相談下さい。

お花のスタンプ
楽しいな



えのぐあそびが
楽しいよ



ブランコに
乗ったよ



どうぶつさんの
ヨーヨーを
ゲットしたよ!!



おにぎり持って
えんそくあそび



おそとで
絵本を
読んだよ



お問合せ:こども発達支援センター TEL087-866-7674(直通) 担当/小川

冬こそ生活にウォーキングをプラス



リハビリテーション部 理学療法士 河西 美幸

冬は寒さのために運動不足になりやすく、寒さを防御するために身体に脂肪が付きやすい季節です。一方で夏に比べ汗をかきにくく、ゆっくりと身体を温めながら運動が行えるため、運動を続けやすいメリットがあります。冷えに悩む方も多いですが、体温のうち約40%は筋肉から作られるため、身体の筋肉の大部分を占める下半身を使う運動が効果的です。特に有酸素運動としていつでも、どこでも行えるウォーキングがおすすめです。ウォーキングはただ歩くだけでなく、速く歩く(少しきついと感じる速さ)と良いと言われていています。

有酸素運動というと20分以上のイメージですが、10分を2回に分けても効果が同じとも言われています。こまめに歩く機会をつくるのが継続に繋がります。近くの移動は歩いてみる、いつもより速く歩いてみる、など何気ない生活場面も意識を変えれば運動のチャンス。気温の温度差や安全面に配慮しながら、温かい日中や屋内など、取り入れやすい場面でぜひ歩行機会をつくってみてください。

病気の予防ライン 1日当たりの「歩数」・「中強度の活動時間」と病気の予防目安

病気の予防ライン	1日当たりの「歩数」	「中強度の活動時間」と病気の予防目安
予防を期待できる病気	歩数	うち中強度の活動期間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症、疾患病、脳卒中	5,000歩	7.5分
動脈硬化、骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧、糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

※上記表は、青柳幸利博士の「中之条研究」から導かれた運動(歩数)と病気の予防との関係。ただしあくまでも目安であり結果を保証するものではありません。



福祉センターからのお知らせ

※できる限りの感染予防対策を行い実施いたします。
日程の変更や定員を設ける場合があります。
※感染状況により、急きょ中止になる場合があります。

お申込み 〒761-8057 高松市田村町1114
お問合せ かがわ総合リハビリテーション 福祉センター
TEL : 087-867-7686 FAX : 087-867-0420



福祉センター体育施設臨時休館のお知らせ

アリーナメンテナンスとアーチェリー場設備改修のため、以下の期間休館します。

日 時 令和5年2月21日(火)～2月24日(金)

第33回香川県障害者卓球大会

日頃の練習の成果を発揮して、自分の力を試しましょう！
初心者から上級者まで実力に合わせてクラスを選んで参加
できます。 ※詳細はお問い合わせください。



日 程 令和5年2月19日(日)
会 場 福祉センター 体育館
対象者 障害のある方(中学生以上)
参加費 一人500円

出前 スポーツ教室・健康教室
募集開始 12月～4月

★申込受付は、希望日の2週間前までです★
障害者施設や障害者関係団体を対象として、レクリエーションスポーツから競技スポーツ、健康づくりのための運動まで、様々な分野のスポーツ教室を出前で実施します。スポーツ指導員や健康運動指導士を派遣します。また、施設の職員様向けの研修もいたします。お気軽にご相談ください。
こんなことができます。

- ①スポーツ教室 誰もが楽しめるスポーツを提案します。
- ②水中運動教室 水泳、水中運動、水中歩行など、障害に合わせて指導します。
- ③健康づくり教室 座った作業が多く、肩こりや腰痛で困っている方。毎日できるちょとした運動をお伝えします。狭いスペースでもできます。

第1回 香川県インクルーシブフットサル
交流大会

初開催です。年齢や競技レベルによって2クラスから選んで参加できます。

日 程 令和5年3月5日(日)
会 場 高松市立東部運動公園フットサル場
対象者 バランスのとれた走行が可能な障害のある方(小学生以上)
参加費 一人500円
※詳細はお問い合わせください。

「福祉用具展示相談事業くらし快適館」
開館1周年 特別セミナー開催!!



内 容 介護支援専門員のための現場で役立つ福祉用具や支援のポイント

日 時 令和5年2月4日(土) 13時～16時
場 所 福祉センター 第1・2研修室
講 師 谷口昌宏氏 (すまいと介護研究所所長、理学療法士、主任介護支援専門員)
対 象 介護支援専門員、相談支援専門員 (定員：先着50名)
参加費 無料
協 力 一般社団法人 日本福祉用具供給協会 香川県ブロック

※事前の申込が必要です。詳細はQRコードをご参照ください。

園芸サロン

ミニミニガーデンに季節の花が咲くように種や苗を植えて、楽しんで花や植物を育てましょう。

開催日 1月13日・27日、2月10日・24日、
3月10日・24日(金曜日)

時 間 13:30～15:00

場 所 コミュニティー広場内ミニミニガーデン、
研修室他

対象者 障害のある方およびそのご家族

定 員 6名程度

講 師 HTプランニング株式会社 山田益生氏、
福祉センター療法士等

参加費 障害のある方無料、その他の方250円/回
備 考 ○どの回からでも、1回からの参加もできます。



○活動日は、タオル、手袋、水分摂取のための飲み物等ご持参ください。

○花はご希望があればお持ち帰りいただけます。(費用は別途必要です)

障害のある方のITを活用した
在宅就労フォーラムを開催します

重度障害等のある方が、ITを活用して在宅で働くことについての講演や実践報告等により、働きやすいしくみづくりや就労機会を広げることを目的としたフォーラムです。

今年も、オンライン(zoom)で開催します。ご自宅等のインターネット環境が整わない方等は、当日福祉センター研修室でも視聴ができます。(感染予防対策にご協力ください)。参加募集開始は1月中旬の予定です。当センターホームページや募集チラシをご覧ください。

日 時 令和5年3月15日(水) 13:30～15:30
対 象 当事者、ご家族、企業、支援関係者等
定 員 先着100名
(研修室でのオンライン視聴は15名)
参加費 無料

香川県障害者芸術祭2022
～キラリ☆と光る芸術祭～ Web展示のお知らせ

公開期間 ～令和5年11月5日まで

11月6日・7日に香川県障害者芸術祭2022がサンポート高松で開催されました。開催期間中展示されていた作品展、Tシャツアート展の全作品をWebで公開中。

記載のQRコードからパソコン・スマートフォンで簡単にアクセスできます。

