

呉市手をつなぐ育成会 ～7.8 月合併号～

育成会だより



障がい児者を守り、その福祉の向上を図ることを目的とします。



2026年(令和8年) 8月1日発行
呉市手をつなぐ育成会
会長 中川 潤二
〒737-0051
呉市中央5丁目12-21
呉市福祉会館 3階
Tel (0823)24-2260
Fax (0823)24-2568
E-mail kure-teotunagu
@herb.ocn.ne.jp
<http://kure-teotunagu.org/>



呉市立原小学校
「なかよし組・2組」

作品名「シャボン玉 とんだ」

もくじ

- 表紙 呉市立原小学校
P.2 「そんきょ」会長 中川潤二
会員募集のお願い
P.3.4 呉市手をつなぐ育成会60周年記念式典
記念講演会
P.5.6 令和8年度 呉市手をつなぐ育成会総会
60周年記念祝賀会
P.7 ぼくの学級！わたしの学級！
呉市立豊浜中学校
P.8 お礼 本人活動報告 広告 編集後記

8月の予定

- 8月16日(日)
本人部会 10:00(呉つばき会館)
“カレーをつくろう”
うたう会 13:15(呉つばき会館)
8月29日(土)
いくせい太鼓 14:00(呉つばき会館)
★次回発行予定は9月1日です
8/13.14 はお盆休みです

6



「そんきょ」

会長 中川 潤二

「呉市手をつなぐ育成会」の60周年記念行事で呉市医師会病院の藤森副院長様から「たかがうんち、されどうんち」というご講演をいただきました。先生に促されて、新原市長様や来賓の方々と一緒に POOP 体操もしました。それ以来体操を続け、お腹の具合が良くなって排便がスムーズになっていると感じています。「そんきょ(蹲踞)」は、藤森先生のお話の中でも出てきたことばです。

和式トイレではこの姿勢になります。私は残念ながら数年前から難しくなっている姿勢です。

蹲踞と聞けば思い出される方もおありだと思います。剣道や相撲など武道をされた方には馴染みのある姿勢です。茶道をされる方もよく使われます。私が「そんきょ(蹲踞)」の意味をきちんと教えて頂いたのは、20年ほど前に勤めていた学校で剣道教室をされていた〇先生です。蹲踞とはつま先立ちで深く腰を下ろして背筋をすっと伸ばす姿勢だということ。合わせて丹田(へその下で体の中心)を意識した呼吸をすると心身が整うと。武道では相手と向かい合った時、また、互いに敬意を表す姿勢

で、自分の心も整うと教えて頂きました。〇先生は、教室のある時以外もよく学校に来られました。夕方30分くらい向かい合っ



て話をします。剣道のことでなく、地域の歴史や文化、そして子供たちの様子について教えて頂きました。地域の方々に支えられていることがよくわかりました。

そんきょにはもう一つ意味があります。茶道での手水鉢を表します。そこで手を洗う時にしゃがむことで「つくばい」の意味があるようです。どんな立場の人でも茶室に入る時は、身を低くして謙虚な心に・・・という意味かと思います。私は、孫の幼稚園のお茶会で苦い思い出があります。ちゃんと身がかがめて座り孫のお点前を頂いたのですが、いざ席に帰ろうと思ったら、立てません。足腰が衰えてきていることを実感しました。ごめんねと言って席ににじり寄って戻りました。今も蹲踞は難しいですが。それから毎日3回、数秒の蹲踞の姿勢を練習しています。...そして、人と向かい合った時、丹田に少し力をいれ、精神を落ち着かせ心持は「そんきょ(蹲踞)」の姿勢で相手に接したいと思っています。



2026 年度会員募集のお願い (令和8年度)

本会は、地域で生活する障がいのある人たちを様々な領域でサポートしています。皆さま、会員申込みをお願い致します。

☆賛助会員	1口	500円	(年額)
(総会に参加して意見を述べるができる)			
☆普通会員	1口	1,000円	(年額)
(総会に参加して議決権を有する)			
☆サポート会員	1口	5,000円	(年額)
(育成会だよりを毎月お届けする)			
☆福祉事業所会員	1口	20,000円	(年額)
(育成会だよりを毎月お届けする)			
☆家族会員	1口	3,000円	(年額)
(互助共済保険加入・行事参加優先/割引あり)			

－ 申し込み方法 －

- ① 団体関係者は所属団体扱い
- ② 個人で事務局(呉市福祉会館)へ持参
- ③ 振り込み(ゆうちょ銀行 記号15130
番号55964981呉市手をつなぐ育成会)
※銀行からの振り込み
【店名】五一八【店番】518【口座番号】5596498
ご不明な点は事務局までご相談下さい。

呉市手をつなぐ育成会 60周年記念式典

お礼のこ とば

呉市手をつなぐ育成会創立60周年記念事業実行委員会

実行委員長 井本 健一

6月20日に開催されました、呉市手をつなぐ育成会の創立60周年記念式典、記念講演会並びに祝賀会にはご来賓はじめ民生委員の皆様、関係各位の皆様にはご多忙にもかかわらず、多数のご参加をいただき、まことにありがとうございます。また、事前の準備から当日の進行まで、携わっていただいた実行委員会の皆様、当日ご協力いただいた多くのボランティアの皆様、総合司会を担当いただいた呉南特別支援学校の皆様、本当にお世話になり、心からお礼申し上げます。おかげ様で大きな混乱もなく、心配していた天候もさほど悪化せず、順調にすべての行事を終えることができました。

今回の60周年記念事業では大きな三つの柱がありました。最初の一つはまず事業実行の為の資金集め、二つ目は20日に開催されたイベント、三つ目は活動を後世に伝えるための記念誌作成です。まず一つ目の資金集めについては、多くの企業からの広告の協賛をいただき、また本当に多くの支援者からのご寄付を賜り、目標額を達成することができました。ありがとうございます。協賛、寄付のお願いを通して、育成会活動の実態をより多くの方に理解していただく機会につながり、さらに多くの市民の方へ育成会への理解が広がって

いければと願っています。二つ目の柱の式典、祝賀会では、本当にたくさんの方にご参加いただき、祝っていただきました。育成会の還暦祝いにふさわしい盛り上がりで、記念講演を担当いただいた呉市医師会病院の藤森先生他スタッフの方には、皆さんの関心の高い排便の話を分かりやすく話していただき、楽しく聞かせていただきました。式典でご挨拶いただいた新原呉市長、中田呉市議会議長も講演の最後まで、会場客席にてご清聴いただき、ありがとうございます。祝賀会では、テーブル配置を本人のグループを中心にすえ、歌あり、テーブル間の交流ありで、楽しい時間を過ごすことができました。今回の企画では、本人を中心としたテーマ、イベント内容にしようとの思いをもって進めてまいりましたが、それなりにかたちになったのではないかと思います。皆様のご意見をお聞かせいただければありがたく思います。三つ目の記念誌の作成は現在、原稿の校正が始まっており、今年中には完成の予定です。10年ごとの作成は大変な作業ですが、先輩たちの足跡をしっかりと残していければと思います。

最後に三つの柱をすべて中心となってまわしていただいている事務局メンバーの皆さんに心から感謝申し上げ、報告とお礼とさせていただきます。



【会長挨拶】



【呉市長ご祝辞】



【司会】

【呉南特別支援学校】

感謝状 表彰状 個人6名・4団体（順不同）

国際ソロプチミスト呉 様
安芸南組仏教婦人会連盟 様
呉南ロータリークラブ 様
焼山みどり幼稚園 様
岩木 富美子 様



岩切 恵理 様 (社会福祉法人大空会 児童発達支援なかよし園)
岩木 達 様 (呉市手をつなぐ育成会 元理事 うたう会指導者)
末政 隆 様 (呉市手をつなぐ育成会本人部会・ビルックス株)
桑田 拓弥 様 (呉市手をつなぐ育成会本人部会・有)エヌ・ケイクラフト)
小畑 恒医 様 (社会福祉法人ふれんず)

呉市手をつなぐ育成会 60周年記念講演会

講 師： 呉市医師会病院 副院長 大腸肛門病センター センター長 藤森 正彦 医師

演題：『たかがうんち、されどうんち』～うんち先生が伝えたい10のこと～



トレードマークのピンク色のうんちの形をした被り物をかぶって登場されました。

藤森先生はうんちを通じてみんなを幸せにしたいとの思いがあり、多職種連携で排便ケアチーム POOP (プープ)を立ち上げ活動されています。

排便に対して、テレビなどでは「たかが排便なんて出ればいいでしょう」「毎日1日1回便を出しましょう」「排便のくせをつけるために、朝トイレに座るようにしましょう」と言われますが、すべて間違いです。排便をするためには「食事」「水分」「運動」「睡眠」が大切になります。便が出ない事で心臓の病気・脳の病気のリスクが高くなる、静脈の中に血の塊ができるリスクが高くなる、腎臓が悪くなるリスクも高くなります。

伝えたい10のことは

1. 健康になるためにはうんちが大事です
2. 毎日うんちが出なくてもいいんです
→朝に必ず出なくてもいいんです
3. うんちは同じ時間に出なくてもいいんです
→結果的に毎日排便があるように生活することが大事です
4. うんちの正しい出し方
「うんちの3のルール」
 - (1)排便は1日3回から1週間に3回
 - (2)1回の排便3分以内
 - (3)息むのは3秒以内、出すのは12秒で
 - (4)温水洗浄便座は3秒程度まで(弱く)
5. 排便日誌をつけましょう
→べんぴを知ってべんぴを治そう
6. うんちに大切なのは生活習慣・食事・体操

【生活習慣】

- ① 1日3回の規則正しい食事(特に朝食・ダイエットは注意)
 - ② 1日1.5リットル以上の水分接種
 - ③ 食物繊維は1日24g以上を理想
 - ④ シンバイオティクスが大事(善玉菌を含むものと善玉菌のえさとなるもの)
 - ⑤ アルコールなどの刺激物の過度な摂取は控える
7. くすりは補助的に。使い分けましょう。
 8. ツボを意識しながらマッサージを。
→腸の走行に沿ってマッサージ
 9. うんちを出しやすくする体操を。
 10. うんちを整えていい生活を！！！！



最後にきよしのズンドコ節の音楽の合わせ排便ケアチーム POOP のみなさんとマスコットキャラクターのぶぶちゃんと一緒に呉 POOP 体操をしました。

藤森先生、ためになる、楽しい講演をありがとうございました。【白井】

令和8年度 呉市手をつなぐ育成会 総会

6月20日（土）呉市手をつなぐ育成会総会を呉森沢ホテルで開催。

出席は63名 委任状65名 過半数を超えているため総会は成立いたしました。

また、会則に基づき本総会の議長は中川会長にお願いし、第1号議案から第3号議案までご審議頂き、ご承認を頂きましたのでご報告いたします。

皆さまありがとうございました。

審議事項	第1号議案	令和7年度 事業報告並びに決算報告
	第2号議案	役員変更
	第3号議案	令和8年度 事業計画案並びに予算案



行政説明

☆ 呉市福祉保健部障害福祉課 課長 森島 秀隆 様

呉市手をつなぐ育成会が60周年を迎えられたこと、心よりお慶び申し上げます。

今回は、記念式典、講演会、総会、そして祝賀会と全てに参加させていただきました。多くの方々のご尽力により、温かみのある素晴らしい記念行事であったと思います。

祝賀会では、和やかな雰囲気の中、育成会の本人部会の皆さんやご家族、支援者の方と同じテーブルを囲み、名刺交換をさせていただくなど、楽しい時間を過ごさせていただきました。今回も披露していただいた本人部会の皆さんのコーラスは、一生懸命に、そして、楽しそうに歌っている姿が印象的で、私を含め参加している皆さんを笑顔にしているといつも感じています。

呉市では今年度、令和9年度以降の「障害者基本計画」「障害福祉計画」「障害児福祉計画」を策定します。手をつなぐ育成会の皆様にもご協力をいただきたいと思いますと考えております。これからも誰もが安心して暮らしていけるよう取り組んで参りますので、引き続き皆様のお力添えをお願いします。

☆ 呉市教育委員会学校安全課 指導主事 平岡 恵梨 様

令和8年6月20日の総会、記念祝賀会では、本人部会の皆さんが歌を7曲披露してくださいました。私自身も、体でリズムをとったり一緒に口ずさんだりと、楽しい時間を過ごすことができました。本人部会の皆さんが楽しく歌う姿に加え、本人部会の皆さんを支える方々のエネルギーにも触れ、元気と幸せな気持ちをいただきました。

行政説明では、呉市の主な取組として、特別支援教育の視点を取り入れた工夫について取り上げました。引き続き、令和8年度「呉の学校教育」リーフレットに示した学習の流れの提示、構造的な板書、学習ルールの設定など、ユニバーサルデザインと合理的配慮を含む支援の考え方を取り入れた工夫を取り入れ、特別支援学級だけでなく、通常の学級を含む学校全体で、授業改善に取り組んでまいります。

呉市手をつなぐ育成会 60周年記念祝賀会

本人部会の仲間、参加された方々がマイクをつなぎながらお話ししてくださり、絆を深めるあたたかい時間となりました。皆さんとの絆やつなぐ心をこれからも大切にしていきたいです。



名刺の交換が楽しかったです。初めて話した人とも交換できたのが楽しかったです。

名刺をわたしました。ごはんを無理して食べないように気をつけました。おいしかったです。

名刺交換をしました。みんなと一緒に歌をうたって楽しかったです。みんなと話をして楽しかったです。

名刺をもらったのがうれしかったです。歌もいっぱい歌いました。

ケガ無くみんなで参加できてうれしかったです。感謝しています。

ごはんがおいしかったです。歌をうたいました。カード(名刺)も渡しました。

第 51 回広島県知的障害者福祉大会 福山大会 第 24 回 はつらつ大会 (本人大会) 福山大会

メインテーマ「ここ(福山)からはじめよう!! 輝く未来へ」
サブテーマ 一般大会「地域から広げる、共生社会と支援の輪」
はつらつ大会「伝えよう!! わたしたちの思い」

開催日: 令和8年10月4日(日) 開催場所: 福山市沼隈サンパル

【参加費】

一般大会 1,800 円

はつらつ大会 1,500 円

申し込み受付 24-2260

【一般大会】

記念講演「これからの共生社会を考える」

講師 社会福祉法人「ゼノ」少年牧場 理事長 實子丸 周吾 様

コンサート・講演「君がくれたもの」

シンガーソングライター 関本 泰輝 様

「あなたに会うために生まれてきた～2人からの贈りもの～」

関本 里絵 様

【はつらつ大会】

分科会① 行政との話合い

分科会② 自分の思いを伝えよう

分科会③ マジックショー

一般大会合同コンサート・講演

しゃべりバ

呉市立豊浜中学校 あび学級

美しい安芸灘の海に囲まれた島にある豊浜中学校の「あび学級」は、今年度それぞれ 1 名ずつ、計 2 名の生徒でスタートしました。自分の目標に向かってまっすぐ突き進む 2 人は、先生とマンツーマンでじっくり課題に取り組み、それぞれの「得意」を一生懸命伸ばしています。笑顔と「できた！」があふれる日々の素敵な活動と、輝く作品の数々をご紹介します。

植物

～窓辺の植物～



教室の窓辺には青々とした植物の鉢植えがずらりと並び、生徒が毎日欠かさず丁寧にお世話をしています。緑を大切に育てることで、優しい心を育てています。

生き物

～小さな命とのふれあい～



水槽の中では、たくさんのおたまじゃくしや小さな魚たちが元気に泳いでます。生き物たちの毎日の変化や成長を間近で観察し、自然科学への豊かな関心を深めています。

手芸

～「TOYOHAMA」刺繍～



フェルト地には一針ずつ、気持ちを集中させて丁寧に仕上げた刺繍マスコット。学校への深い愛着と、ものづくりに対する粘り強い集中力がギュッと詰まった温かみあふれる力作です。

季節

～季節を描く手書きカレンダー～

色鮮やかな花や雨粒、表情豊かなお気に入りのキャラクターたちが描かれた手作りのカレンダーです。季節の移ろいを感じながら、毎日のスケジュールを楽しく確認しています。



工作

～達成感が詰まった立体工作～

じっくりと時間をかけて頑丈に組み上げた、重厚感をあふれる海賊船です。細部までこだわり抜いて完成させた時の「できた！」という大きな喜びが、明日への確かな自信へと繋がっています。



創造

～ビーズアクセサリー～



星やリボンのチャームがかわいらしく揺れる、手作りのビーズアクセサリーです。洗練された色彩感覚と、細かなビーズを根気強く組み合わせた創造力が光ります。

「一人ひとりが主役となり

のびのびとエネルギーいっぱい成長中！」



☆ありがとうございました☆【順不同・敬称略】(7月1日現在)



サポート会員の皆さま

平田信二 日山瑞恵 佐賀英治 古江由紀枝 北村健二 石川直之 井手畑隆政
(有)松本動物病院 (有)呉オートセンター 奥川正次郎 根石電機工業(株) 村永朋
西方寺こども園 特定非営利活動法人仁和 松川美津子 堺水尾陽子 井本健一
横路保育所 unica 藤本陽敏 大幸産業(株) 中本克州 河野隆司 正和実業(株)
平原保育所 檜垣真実 松室俊彦 (医)緑風会 岩木富美子 岩木慎 森本菜苗
増岡洋子 神崎文子 若本真理子 迫田千恵子 市橋恵子 学校法人白鳩学園
大栄産業(株) (株)忠建 多田博 森岡光江 世良知世 友國磨紀 檜垣美良



ほんにんかつどうほうこく 本人活動報告



6月20日(土)に、呉市手をつなぐ育成会60周年記念
式典・講演会・祝賀会がありました。

記念式典で、私はステージに上がりました。たくさんの方がいたので緊張しながらあい
さつをしました。講演会では健康に大切なうんちの勉強をしました。

総会の後の祝賀会では、市長さんと名刺交換をし、話もできました。うたう会のみんなで
たくさんの歌も歌いました。とても楽しくうれしかったです。



6月21日(日)は、本人部会うたう会がありました。午前中は
七夕の短冊にみんなが願いごとを書いて発表し合いました。

私は「はっきりとものが言えますように」など書きました。

みんなの願いが叶いますように。午後は6月の歌とみんなが
好きな歌をたくさん歌いました。【城本 房江】

編集後記

夏！学校を卒業後は、特に休みと言えば
盆休み位で、なかなか遠出することもなく
なります。学齢期の特権の夏休み。それぞ
れ思い出多い夏休みになりますように。

少し前、大阪の知り合いから広島、呉方
面のお勧め場所を尋ねられました。広島と
セットとなると宿泊先は宮島あたりの様
でしたが、呉の観光コースもお伝えしまし
た。呉に泊まって屋台でのんびり旅の話に
花を咲かせることもいいですね。

今年は花火大会もなく育成会も久しび
りにゆっくりしています。といっても60
周年記念誌づくり追い込みの夏になりそ
うです。

高圧受電設備・配電盤・分電盤・制御盤
各種の 設計、製作、保守業務

 根石電機工業株式会社

本社・工場/〒737-0821 広島県呉市三条1丁目4番15号

TEL(0823)21-4901(代) FAX(0823)21-4920

E-mail: neishi@alto.ocn.ne.jp