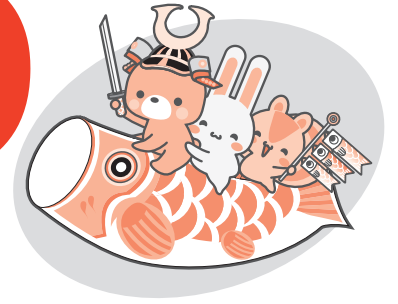




# まるかじり

## サンアップル



# かい しよ ねん め はる 開所27年目の春

みなさま  
～これからも皆様とともに～

### 長野県障がい者福祉センター

所長 佐藤 ゆり子



若草の候、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび、4月1日付で着任しました佐藤でございます。前任者同様皆様からご理解ご厚誼をいただきたく、広報紙を通じてご挨拶申し上げます。

サンアップルは障がい者スポーツ・文化活動の拠点として開設して以来、多くの方々にご利用いただきてまいりましたが、2019年の台風による水害、それに続く新型コロナウイルスによる利用制限等で、皆様の足がだいぶ遠退いてしまった感がございます。水害による復旧工事も終え、新型コロナウイルスも5類に移行となり、以前のようにご利用いただける環境も整ってまいりました。職員一同ぜひ多くの皆様に足を運んでいただきたいと願っておりますので、変わらぬご支援、ご愛顧をお願い申し上げ、ご挨拶といたします。



サンアップル  
&  
サンスポート

## ホームページが あたらしくなりました!!



4月1日より、サンアップル・サンスポートのホームページが新しくなっています。色合いも鮮やかになりました。これからもサンアップル・サンスポートのイベントや教室情報等を随時発信していきますので、ぜひ覗いてみてください！

※ホームページリニューアルに伴い、サンアップル・各サンスポートのホームページURLが変わりますので、ご確認ください。

サンアップル→<https://www.sun-apple.jp/>  
サンスポートながの→<https://www.sun-apple.jp/sunspport-nagano/>  
サンスポート佐久→  
サンスポートまつもと→ } 5月以降に  
サンスポート駒ヶ根→ } 順次公開予定です。

# さあ、はじめよう！

## サンアップル

だい かい  
第25回

たいこう たいかい  
チーム対抗スポーツ大会

6/15 (土)

サンアップル体育館 他



障がいのあるなしに関わらず、チームを作って参加しよう！

種目は、みんなで楽しめるレクリエーションスポーツを実施します！



## サンスポーツまつもと

だい かい こうりゅうたいかい  
第16回 ボッチャ交流大会

6/29 (土)

松本市波田体育館



県内でも盛んに行われているボッチャ。県内のプレイヤーが一堂に会する機会。試合で、日頃の練習の成果を試みましょう。



## サンスポーツ駒ヶ根

だい かい たつきゅうたいかい  
第19回 卓球大会

6/8 (土)

駒ヶ根市泰成スポーツフロア



独自のランキング制度で試合を行います。試合に勝ってランキングアップを目指そう！



だい かい きねん すいえい きろくかい  
第20回 記念 水泳記録会

7/7 (日)

県立看護大学プール



初心者大歓迎！和気あいあいの記録会。チームワークで申告タイムに近づける「ピットリレー」も大盛況です！



## スポーツクラブ

県下全域ではじまります！いつからでもはじめられます！お住いの近くの体育館に集まって、皆でスポーツを楽しみましょう！



### スポクラ in なかの

6/8 (土) } 13:00~15:00  
8/10 (土) } 中野市コミュニティスポーツセンター



### スポクラ in きそ

5/12 (日) } 13:00~15:00  
6/2 (日) } 木祖村社会体育館



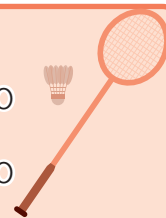
### スポクラ in 上伊那

4/27 (土) } 13:00~15:00  
5/25 (土) } 駒ヶ根市泰成スポーツフロア  
6/15 (土) } 13:00~15:00  
7/13 (土) } 宮田村体育センター



### スポクラ in 下伊那

5/18 (土) } 13:30~15:30  
豊丘村民体育館  
6/22 (土) } 13:30~15:30  
7/15 (月・祝) } 喬木村中央体育館



### スポクラ in 上小

4/27 (土) } 10:00~12:00  
6/15 (土) } 上田市真田体育館・柔道場  
8/24 (土) }



### スポクラ in 佐久

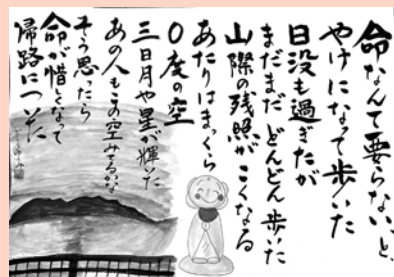
5/12 (日) } 13:30~15:30  
7/7 (日) } 白田体育センター武道場



最新情報はホームページ、もしくはお電話にてご確認ください。

さとう ゆうみさん  
じぞう がか  
(お地蔵さん画家)

「お地蔵さん」と、筆字の「言葉」が描かれた作品を創られているさとうさん。これまでに個展を10回以上開催し、それに併せて講演会も行うなど、幅広く活動されています。サンアップルでの個展を5月に控え、さとうさんの創作活動についてお聞きしました！



ぶんか げいじゅつ かつどう かた きゅう-あんどえー  
～文化芸術活動をされている方へQ&A～



Q1 「お地蔵さん」に興味を持ったきっかけを教えてください。

周囲から過剰に「頑張れ」と応援され、涙を流すほどつらそうにしている友人を見て、ふと私の口から「そんなに頑張らんでいいだよ～。もう十分頑張ってるじゃん！」という言葉でした。そこで言葉の大切さ・重みを感じました。また、幼少期に母からたくさんの読み聞かせをしてもらった時、「かさじぞう」という物語があったのを思い出し、絵はがきにお地蔵さんを描きだしたのが始まりです。



Q2 作品を創られる時のこだわりや、大切にしている事を教えてください。



制作の工程は、お地蔵さんの輪郭・姿形・表情を追求しながら、自分の「お地蔵さんとしあわせ言葉」の世界観を築いていきます。言葉は、お地蔵さんの絵を描いて、その表情をじっと見ながら“静かに対話”していると、お地蔵さんが言葉を言ってくれていると感じる瞬間があります。その言葉をそっとすくい上げるように“拾い”、筆で書き留めていく手法で1枚1枚手描きにこだわっています。お客様の心の本当の部分に届くか？と考えたところ、印刷ではそれは無理だと思い、いまだに「手描き」を守り続けています。



Q3 創作活動のなかで楽しい点や大変な点を教えてください。

大変なことはありません。作品が出来上がったときの喜びはひとしおで、毎日お地蔵さんと真剣に向き合う日々を重ねたので、次第に「お地蔵さん画家は、私にしかできない」という自信を持つように。お客様と、色々なお話ができるのも、活動をしていて楽しいことです。



個展  
開催します！

じぞう ことば  
「お地蔵さんとしあわせ言葉」

日時：令和6年5月10日(金)～18日(土)開館時間中  
会場：長野県障がい者福祉センター 1階展示コーナー  
鑑賞料：無料  
その他：17・18日 作品販売(10:00～19:00)  
17日 講演会(10:00～204会議室)  
18日 お話交流会(10:00～204会議室)



かいさい ぶんか  
もうすぐ開催の文化イベントリスト

5月18日(土)

よせ  
あつぷる寄席

初夏の恒例あつぷる寄席を、今年も開催します！  
ご近所ご家族連れ立って、一緒に落語で笑いましょう！

時間：13:30～15:00  
(予定)

会場：サンアップルホール



7月6日(土)

だい かい ぶんか げいのうはっぴょうかい  
第26回 文化芸能発表会



出演者募集中！  
5月17日(金)17:00まで

時間：13:00～16:00 (予定)  
会場：サンアップルホール



**トピック・**  
とくしゅう  
**特集**

かふんしょう ゆうこう た もの  
**花粉症に有効な食べ物**



ある情報では、日本人の3～4人にひとりには該当すると言われている花粉症。ひとことで花粉と言っても、スギ・ヒノキ・イネなど種類があり、1年を通して流行する時期が何回もあります。鼻水やくしゃみ、目のかゆみ等に困っている方も多い事でしょう。病院で薬を処方してもらったり、ティッシュを常時持ち歩いたり…。今号では、そんな花粉症状に有効とされる食べ物をご紹介します。



**食物繊維が補えるもの**

- ・玄米
- ・豆類
- ・さつまいも
- ・根菜類(ニンジンやゴボウ等)
- ・キャベツ
- ・果物
- ・キノコ類等

**オリゴ糖が豊富なもの**

- ・玉ねぎ
- ・アスパラガス
- ・大豆
- ・きなこ
- ・バナナ等

**発酵食品**

- ・納豆
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・味噌
- ・キムチ等

※食べ物で花粉症が治るわけではなく、あくまで補助的な対処法としての認識をお願いします。

**職員動向**

**新規**

- 佐藤ゆり子所長
- 小山指導員
- 塚田指導員
- 百瀬指導員
- 伊藤指導員 (サンスポート駒ヶ根)

**異動**

- 三浦主任指導員 (本部事務局)
- 荻野指導員 (サンスポート佐久)
- 堀内指導員 (松本ひよこ)

**退職**

- 佐藤靖所長
- 蔵之内次長兼総務課長
- 小泉指導員

こまがね りょう  
**サンアップル・サンスポート駒ヶ根利用カレンダー**

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

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

サンスポート駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。  
サンスポートまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。詳しくは各センターにお問い合わせください。



〒381-0008 長野市下駒沢586  
Tel.026-295-3111 Fax.026-295-3511

- 企画 Tel.026-295-3441 ■スポーツ Tel.026-295-3442
- ホームページアドレス <https://www.sun-apple.jp/>
- E-mail ●総務課 [sunapple@avis.ne.jp](mailto:sunapple@avis.ne.jp)
- スポーツ課 [sunsport@mx2.avis.ne.jp](mailto:sunsport@mx2.avis.ne.jp)

- サンスポート 駒ヶ根**  
〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694  
(長野県看護大学プール棟内)  
Tel&Fax:0265-82-2901  
e-mail:ks2sport@mx2.avis.ne.jp  
<http://w2.avis.ne.jp/~ks2sport/>
- サンスポート まつもと**  
〒390-1702 松本市梓川梓 2288 番地 3  
松本市役所梓川支所 2 階  
Tel:0263-88-6826 Fax:0263-88-6836  
e-mail:sunmatsu@mx2.avis.ne.jp  
<http://w2.avis.ne.jp/~sunmatsu/>
- サンスポート 佐久**  
〒384-0414 佐久市下越 16 番地 5  
総合福祉センター「あいとびあひ田」内  
Tel&Fax:0267-82-6781  
e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp  
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>