



2021/04/21

第186号

すべての人が「住みなれた地域で共に学び・共に働き・共に暮らす」ために

# はあとねっと輪っふる かゆら版

題字：北川 みずき

— 今年の野球ルール — 文：橋本 和憲

今回のコロナ過で野球のルールが変わりました。その中のひとつは延長戦がなくなった事です。これまで延長戦は12回までだったけど今年は延長なしの9回までとなりました。延長がなくなるという事は引き分けの試合も多くなります。一方で試合が9回で打ち切りになる事で監督の選手の起用方法も変わってくるし作戦面も変わってきます。代打陣も9回で終わるので出し惜しみをしないところが見どころのひとつです。でも僕は野球が大好きで見るのが楽しみなので延長戦が見られないのが残念です。出来れば延長12回まで見たいです。ただ今はコロナ過だからしょうがないな…早く通常のルールになってほしいです。

# さくら



書：「さくら」  
蓮田太陽の里 大地：関口 忠司



- 「はあとねっと輪っふる」は、埼玉トヨペット本社ビル1Fショールーム内(無償提供)にあります。
  - 「はあとねっと輪っふる」はその理念に賛同し、参加している各団体の中から選出された委員で構成される運営委員会により運営されます。
- 輪っふるへのアクセス**
- JR埼京線「北与野駅 南口」より徒歩1分  
改札を出て右方向へお進みください。
  - JR京浜東北線・宇都宮線・高崎線  
「さいたま新都心」より徒歩10分

発行元：はあとねっと輪っふる 発行責任者：轟 和宏 TEL：048-859-4130  
住所：〒338-8508 さいたま市中央区上落合 2-2-1 埼玉トヨペット本社 1F  
Mail：heartnet02waffle@hotmail.com HP：http://saitama-toyopet.net/



2021/04/21

# 「こども☆夢☆未来フェスティバル 2021」 オンラインにて開催しました！ 「つながることを、あきらめない」を実現！！



認定NPO法人彩の子ネットワーク

去る3月20日(土)・21日(日)、埼玉県県民活動総合センターをベースに、各所から、オンラインにて「こども☆夢☆未来フェスティバル 2021」を開催しました。

今年のテーマ「つながることを、あきらめない。」を、様々なかたちで実現、実感することができました。

昨年3月はやむなく中止とした夢未来。今年の開催について、実行委員の皆さんから「夢未来のような場は他にはないとても大事なもの」「とにかく今年の夢未来を無くさずにやり切ろう」と声があがり、どのようにしたら開催できるかを考え、組み始めました。Zoomで実行委員会を重ね、「オンライン開催を中心として、可能であれば会場でも事前予約制で一部の催しを開催する、ハイブリッド型で行いたい」と話し合いました。皆さんと相談しつつ関係機関との話し合いや調整をしながら準備を進めていきました。

会場の県民活動総合センターのWi-Fi環境では、同時進行で多数のZoomをつなぐのは難しいかもしれないとの話から、別会場を用意してくださるという団体さんがいたり、各団体やご自宅、彩の子ネットワークの事務局も発信拠点とし、プログラムを2日間に渡って行いました。オンラインに詳しい実行委員の方に相談にのっていただき、メイン会場となる県活の会議室にネット回線の増設工事を行ったり、念のため複数のポケットWi-Fiをレンタルするなどして臨みました。最終的には3月21日まで緊急事態宣言が延長されることになり、オンラインのみでの開催となりましたが、皆さんの思いとお知恵とご協力があつて、なんとか無事に開催することができました。

私たちにとっても、皆さんにとっても初挑戦だった今年の夢未来フェスティバル。

遠方の方がZoomで参加してくださったり、懐かしい方と出会えたり、初参加の赤ちゃんやママたちといい時間が持てたり、いろんな立場の人が率直に話し合う機会や、Zoomでの将棋対戦が実現したり、フィナーレではみんなで手話応援やダンスで盛り上がり一体感を味わうこともできました。



最後までドキドキハラハラの場面もありましたが、あきらめずに一つひとつ皆さんといっしょに乗り越えながら行うことができ、まだまだ課題はありますが、来年以降にもつながる手ごたえを感じることができました。皆さん、本当にありがとうございました！

来年は会場でもお会いできる夢未来フェスティバルが開けることを願っています！

## 福祉車両モニター

埼玉トヨペット 土屋 雄一



2002年はあとなねっと輪っふるがスタート。福祉車両モニターも始まり 2021年4月で第57回を迎えました。今回も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、前回に引き続き「福祉車両モニター引渡し式」は開催せず個別にお引渡しをいたしました。

当選者の応募動機を伺ったところ高齢者・障がい者施設では「新型コロナウイルス感染拡大が終息したら、施設利用者を外出させるときに積極的に活用したい」障がいのあるお子様がいるご家族は「子供が成長して介助が楽な車がないか今のうちに見ておきたい」など介助の負荷を感じ始めて必要性が出てきたとのことでした。

はあとねっと輪っふるスタート当初から関わっている石井スタッフに第1回福祉車両モニター引渡し式の思い出を聞きました。「はあとねっと輪っふるがスタートの日だったので、たくさんの関係者が集まり、カメラマンが大勢いて緊張しました。盛大なセレモニーが57回も続くななんて考えてもみませんでした。多くの方々にご応募いただき有難うございました」同じ質問をみつくすビートの神田さんに聞きました。「いつもセレモニーの時には輪っふるのお手伝いに来てくれる人たちや施設のメンバーが花束贈呈のお手伝いをするので、当選者の笑顔を見る機会があります。皆さんの嬉しそうな笑顔やステージ上で一言話すときの緊張した顔が印象的でした。もう、こんなに続いているのですね…。セレモニーの集合写真をみると、花束とゴールドキーを抱えた当選者が輝いて見えますね」とコメントをいただきました。

また、お引渡しの際には法人営業課スタッフにも協力していただき、安全にお乗りいただける様に福祉車両の説明をおこなっています。ご不明な点は遠慮なくお申し付けください。

福祉車両モニター募集案内は、はあとねっと輪っふるホームページにも掲載いたしますので、是非ご応募いただければと思います。





2021/04/21

# とどさんトーク

## 今月の一言



### 「6時間睡眠の人はミスが多い？」

こんにちは。《とどさんトーク》の轟です。

今月の一言は「6時間睡眠の人はミスが多い？」です。

慢性的な睡眠不足による仕事のパフォーマンス低下には自分自身では気付かないそうです。どの位下がるのかというと、6時間睡眠を14日間続けると48時間徹夜したのと同程度の認知機能になります。別の研究では、6時間睡眠を10日間続けただけで、24時間徹夜したのと同程度の認知機能になるという研究もあります。これは日本酒を1~2合飲んだときの酔っぱらい状態の認知機能に相当します。毎日6時間睡眠を続けている人は「毎日徹夜明けで仕事をしている」「お酒を飲みながら仕事をしている」と同じ位、低いパフォーマンスで仕事をしているという事になります。さまざまな実験や研究の結果から睡眠不足の人は本来持つ自分の能力の1~2割も低い能力で毎日仕事をしている事が分かっているのです。「睡眠時間を削って働くよりも睡眠時間を1時間増やす事で圧倒的にパフォーマンスが上がる」と科学的にも証明されています。頑張っても仕事ははかどらない・ミスや失敗が多く叱られる・疲れやすい・感情が不安定といった問題も睡眠時間を1時間増やすことで解決できるかも知れません。

又、睡眠はウイルスに対する免疫力を高める重要な要素で、カリフォルニア大学でおこなった実験によると、健康な男女に鼻から風邪ウイルスを入れ、5時間未満の睡眠不足グループは7時間以上の睡眠グループと比べ風邪の発症率が2.6倍あり、約2人に1人(45.2%)が風邪を発症したとの結果が出ました。新型コロナウイルスも同様に睡眠不足により感染と重症化のリスクが高くなる可能性があります。皆様も十分な睡眠時間を確保し健康に過ごしましょう！

4月・5月の予定			
04/22(木)	赤ちゃんサロン 10:00~12:00 Zoomによるオンライン交流を予定	05/13(木)	赤ちゃんサロン 10:00~12:00 Zoomによるオンライン交流を予定 輪っふる世話人会 18:00~20:00
04/26(月)	さいたま障害者就業サポート研究会 企業部会世話人会 15:00~17:00	05/21(金)	さいたま市立大宮西中学校特別支援 学級 校外学習(配車センター見学) 14:30~15:30
04/29(木) ~05/5(水)	はあとねっと輪っふる事務局 GW 休暇		

**【お知らせ】** 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、各イベントを中止する場合がございます。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※毎週金曜日は埼玉トヨペット(株)配車センター・一平蓮田工房・浦和サービスセンターにて、毎週土曜日は埼玉トヨペット本社ショールームでパン販売をおこなっております

※今後かわら版の発送は不要という方は、輪っふる事務局048-859-4130までご連絡ください