

皆様こんにちは！メルマガ担当のトムです。
厳しい寒さの冬を乗り越え、ようやく桜の季節を迎えましたが、会員の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？
昨年の震災や豪雨、今年に入って頻発した山火事などで被災をされた方々に、心よりお見舞い申し上げますとともに、被災された皆様のご健康と、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

当会では、引き続き会員の皆様とメール等で対話をさせていただきながら、今年開催されます東京デフリンピックをはじめパラスポーツを応援する活動やイベントを進めて参りますので、今後ともどうぞよろしく願いいたします。

さあ、パラ草の会メルマガ第32号の発刊です！！

見やすい PDF 版もご覧いただけます（内容は本メルマガと同じです）
>> <https://parakusa.com/pdf/20250419.pdf>

今回は、下記の内容で進めて参ります。

+++++
・各種イベント活動報告
・各種イベント参加予定情報、イベント開催予定
・心のバリアフリーコーナー
+++++

~~~~~  
【活動報告】

#### ◆第4回渋谷区長杯パラ卓球大会

上記大会が2／2（日）渋谷区スポーツセンターで開催され、パラリンピアンや多くの次世代選手が激戦を繰り広げました。今回もそれぞれのクラスの優勝者に、当会代表高橋が副賞の授与をいたしました。優勝された選手みなさん、おめでとうございます♪  
この大会には、今秋開催される「東京2025デフリンピック」への出場が内定したデフ卓球選手のデモンストレーションがあり、ヘッドホンで音を遮断したパラリンピアンとのラリーが見られました。  
もともと上手いパラリンピアンだから、無音卓球も平気なのは？と思いましたが、音が聞こえなくなったパラリンピアンはタイミングがつかめず打ちにくそうにするなど、音のない世界での卓球の難しさを身をもって私たちに伝えてくれました。  
目はもちろんですが、私達は無意識に耳からもたくさんの情報を得ているんだなと感じました。

#### ◆ボッチャ ジャパンカップ

誰でも参加できるインクルーシブ大会として BOCCIA JAPAN CUP が4/5(土)、6(日)に東京体育館で開催されました。  
この大会は、昨年まで「ボッチャ東京カップ」として実施されていた大会で、今年から「ジャパンカップ」にバージョンアップし、タイ代表チームも参加して、大いに盛り上がりました。  
当会は、この大会のオリジナルノベルティーとして、SHIBUYA♥HACHIのイラスト入り付箋セットを提供。  
ゲットした方はいらっしゃいますか？？

~~~~~

【パラスポーツイベント開催予定及び当会の活動予定】

◆車いすラグビー SHIBUYA CUP

4/18(金)～20(日)まで、代々木競技場第一体育館で、開催中。
入場は無料。オンライン配信もあり。アメリカ代表、オーストラリア代表も参加の国際大会です。

詳細はこちら

<https://jwrf.jp/news/shibuyacup2025ver1/>

◆第2回 原リンピック

昨年6月、渋谷区原宿外苑中学校で初めて開催された「原リンピック～誰でも運動会～」生徒たちに大好評でした。

生徒会選挙では公約に「原リンピック開催」をあげた候補者多数！

第2回の開催が決定しました。

開催予定日時：2025年6月7日(土) 8:30～15:00

開催場所：原宿外苑中学校

このイベントは「共生社会」を目指し、パラスポーツを軸に様々なパラ競技団体、関連企業や東京法務局、地域の方々の協力を得て始めました。企画運営は生徒会のみなさんで、当日の運営も生徒がボランティアとして関わります。

今年はデフリンピック東京大会の機運醸成も含め、内容が検討されています。昨年はメディアの取材もあり、多くのニュースに取り上げられました。

イベント当日は、地元の方や一般の方も参加可能です（防犯上、受付など一定のルールを定めています）。

昨年は、生徒、保護者や地域の方々、一般の来場者を含め来場者数は約1000名！！

新学期には、昨年同様専用サイトにて随時情報公開予定。今後の情報に乞うご期待！

◆東京2025デフリンピック

ついに今秋！100周年になるデフリンピックが、東京にやってきます！！日本初開催！。

期間は2025年11月15日(土)～26日(水)、渋谷区内では東京体育館にてデフ卓球が行われます。

内定選手もぞくぞく決定～。お楽しみに！

“目で見える応援”サインエールが誕生！デフリンピックにむけて、ぜひチェックしてみてね ☆

”サインエール”を覚えよう！PDFでも詳細をご覧ください。

>> https://parakusa.com/pdf/2025def_sign_ale.pdf

~~~~~

## 【心のバリアフリーコーナー】

### 「心の散文詩」

おもしろいこと たのしいこと 思い出してごらん 気分が楽しくなるよ  
笑いが起きてくるよ その気分で挑んでごらん

誰しもしあわせを願っているのに自分の心が不幸を招いてしまう  
今が無事なら感謝だよ

つらいとき神も仏もないって 思うよねえ  
だってわからないし見えないんだもん  
うれしいとき、ありがたいなあと自然に思えたものが神さまだろうか

ただ言いたいだけ

答えや言い訳なんか別になくていいの

みんながたくさんお願い事するから神さまは年中無休で大忙し。

ありがとうって言われたら、苦労も疲れもぶっ飛ぶのは神さまも同じさ

無理しないでさ、最後まで心を磨こうよ。  
だってそのために生まれてきたんじゃない つらい時は笑顔になんて  
なれないよ でも笑ってごらん 意外と楽になるよ

笑えない時に笑顔作る心のエクササイズを試してみて（トム）  
~~~~~

~~~~~  
※次回メルマガは、5月頃に発刊予定です。  
皆様とまたメルマガでお会いできますことを楽しみにしております

~~~~~  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
みんなで【 パラスポーツ 】を盛り上げよう ！！
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

+++++
○[パラ草の会]メールマガジンの配信停止、メールアドレス変更
その他お問い合わせは【 info@parakusa.com 】へお願いします。
~~~~~

発行・編集 パラスポーツを応援する草の根運動の会（渋谷）  
https://parakusa.com/  
+++++