

福山市地域包括支援センター引野通信



夏をふりかえる

2019年(令和元年) 6月～8月

1. いきいき百歳体操 実施会場が増えました

福山市全域での実施状況 (2019年6月24日現在)

◎福山市一般介護予防事業 いきいき百歳体操の実施会場…118会場。

◎DVD 貸与…73会場

※地域包括支援センター引野 担当小学校区では新たに**3カ所**の会場が開設されました。

旭丘小学校区 1カ所、引野小学校区 1カ所、大津野小学校区 2カ所

《福山市による活動支援》

◎週 1 回以上継続して実施する団体に対し、体操 DVD と重りの無料貸与。

◎立ち上げ時の3回の体操指導。体操開始6か月後と1年後、2年後に体力測定。いきいき百歳体操

◎交流会の開催。

《いきいき百歳体操のメリット》

◎無理な運動をせず、自分の行える範囲で運動をすることで、年齢に関係なく運動の効果を得られることがわかってきています。

◎地域の人々が一つの場所に集まって体操をすることで地域の中の仲間づくりや地域の見守り機能として重要な役割を果たすことができます。



参照: 第 4 回いきいき百歳体操交流会資料
いきいき百歳体操のしおり

福山市による活動支援の場には、地域包括支援センター引野(保健師)も出席しています。

身近な体力づくりの場として、交流の場として、お互い顔を見て話すことで元気な様子が伝わります。

皆さんもぜひ会場を立ち上げてみませんか？

2. 地域サロン、ふれあいプラザへ出前講座

◎6 月…タイトル『救急時における日頃の取り組み』

◎7 月…高齢者に対する健康体操と講座

◎8 月…高齢になった時の移動手段を考える

などなど

概ね 1 時間程度になりますが、頂いたテーマに沿って地域包括支援センター職員(社会福祉士/保健師/主任介護支援専門員)が、話をさせていただいております。

出前講座のご依頼は**直接お電話**ください。日程と詳細について調整させていただきます。

お気軽にご連絡ください。

お待ちしております。



*ホームページも見て下さいね

『houkatsuhikino.rgr.jp』

『包括引野』で検索して下さい。



2019 年秋号

編集・発行

福山市地域包括支援センター引野

2019 年(令和元年)9 月発行

みんなで「共生社会」をつくるために シリーズ②

性別や年齢、障がいの有無に関わらず誰もがお互いを理解し支え合える社会を「共生社会」といいます。人権や尊厳を大切に相互に敬いの気持ちを持って生活出来る…そんな毎日が実現したら本当に素晴らしいと思いませんか？このシリーズでは様々な人が分け隔てなく暮らしていける社会になるよう、みんなで一緒に考えていけたらと思っています。(今号のテーマは「障がいへの理解」です。)

【障がいがあるということ】

「障がい」は生まれた時からある人もいれば、病気や事故、あるいは加齢によって発生する場合もあり、視覚や聴覚、或いは肢体不自由であったり、知的能力や精神的なものであったりと個人によって困り事は様々です。

【もっと障がいについて知ろう】

ここで、みなさんに想像して頂きたいと思います。

例えば、目の不自由な方が日常生活を送る中、どんなことに困られると思いますか？

「路を歩く時に障害物があったら怖いだろうな…」

では、下肢が不自由で車椅子を利用してられる方はどうでしょう？

「段差や傾斜があると困るかもしれないな…」

精神的な疾患をお持ちの方は？

「他者とのコミュニケーションの中で誤解を受けやすい場面は無いだろうか？」

障がいの内容を深く知れば、それぞれが持つ困難さを想像する事が出来そうです。

【障がいがあっても暮らしやすい地域づくり】

差別や虐待、隔離、暴力は障がいの有無に関わらず、あってはならないものです。

「障がいがある人はかわいそうだから、とにかく助けてあげるべき」といった一方的な考え方も見直さなくてはならないかもしれません。

私たちは皆、生まれながらにして「人権」を有しています。

「共生社会」を実現するためには「障がい者」という概念そのものを見直す必要があるのかもしれない。

【障害者権利条約って聞いたことありますか？】

「障害者権利条約」は、あらゆる障がい者の尊厳と権利を保障するための条約です。

国籍や人種、性別や年齢等によって差別されることなく、違いを認め合って、その人らしく生活することができる…こんな社会の実現を、この条約の中で掲げています。

「みんなちがってみんないい」(金子みすゞ著 わたしと小鳥と鈴と)

認め合い、支え合うひとりひとりの気持ちこそが「障がいがあっても暮らしやすい」地域づくりに繋がるのではないのでしょうか？(*^_^*)

「わたしはすきになりたいな。だれでもかれでもみいんな」(金子みすゞ著 みんなをすきに)

