



### お知らせ

#### 《地域活動の再開》

～2020年3月から休止の、地域包括支援センター主催事業を再開いたしました～

福山市広報「ふくやま」臨時号（No1090）に記載の、新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインを活用し、感染予防対策に取り組んでおります。

◎認知症カフェ … 毎月第一月曜日 13時半～14時半（時間短縮型）

7月6日（月） 参加人数 4名

8月3日（月） 参加人数 9名

・新聞記事を紹介し、認知症についての情報を共有。

ゲームや飲食は中止。手足を動かし、頭を使って、できないことを楽しむレクレーションに自然と笑いがこぼれます。



◎健康作り体操 … 担当学区にある公民館や集会所でゴムバンド体操、DVD体操  
各会場 1時間以内（時間短縮型）

7月4会場（総人数 33名） … 大門体操、大雨警報発令にて中止。緑陽台 8月から。

8月6会場（総人数 35名） … 今月から緑陽台集会所再開。



『みなさんに協力依頼』

- ・マスク着用
- ・負荷は軽めに、掛け声小さく
- ・ソーシャルディスタンス保つ
- ・入室前には検温、手指消毒

・恒例の間違い探しは、しばらくの間皆さんに宿題とさせていただきます。出来れば週2～3回ゴムバンド体操の自主トレーニングをお願いします。



\*ホームページも見て下さいね

『[houkatsuhikino.rgr.jp](http://houkatsuhikino.rgr.jp)』

『包括引野』で検索して下さい。

### みんなで「共生社会」をつくるためにシリーズ⑥

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。（今号では「スポーツと共生社会」について記事にしてみました。）

#### 【障がいの有無や年齢、国籍を問わずスポーツを楽しめる社会へ】

東京オリンピック、パラリンピックは、新型コロナウイルスの影響で延期になりました。

全ての人々が分け隔てなくスポーツを楽しむことで相互理解が進み、ひいては共生社会の実現に好影響を与えるのではないかと予想されていた今回の大会。

非常に残念ではありますが延期となった今、「スポーツを当たり前出来る（或いは観戦や応援出来る）有難み」を再考するよい機会になったかもしれません。

誰もが社会や地域の一員として当たり前スポーツに関われるって本当に素敵ですね(\*'▽')

今、個人が抱える身体的、精神的、社会的なハンディキャップを超えた地域での支え合いがスポーツの世界でも必要とされています。

#### 【高齢者スポーツと介護予防の関係】

医療、介護にかかる費用を抑制することは我が国の大きな課題であり、定期的に社会参加し、適度な運動を行うことが健康寿命を延ばし、介護予防に繋がるとも言われています。

しかし、何らかの病気や障がいを持ってしまうと、それまで大好きだった地域のグラウンドゴルフ等も「みんなの迷惑になってしまうから…」と足が遠のいてしまったり、もしかしたら「受け入れ方が分からない」ことも課題になるかもしれません。

参加したい方が意欲低下せず、受け入れる側も身構えずに対応出来るようになるためには、どんなことが必要でしょうか？

いきいきと好きなことを好きな場所で続けられる…そんな地域を実現することこそが、その人の生活の質を高め、そのことが「介護予防」にも繋がっていくのではないかと思います。

#### 【来夏の東京オリンピックを機に】

障がいがあったとしても、住み慣れた地域で好きなスポーツを続けたい！

そんな気持ちを地域で支えてみませんか？

確かにケガや転倒の心配がないとは言えませんし、特別な介護は出来ないかもしれません。

それなら、あまり難しく考えず、先ず「その人のペースに合わせる」ことから始めてみるのは如何でしょうか？

来夏の東京オリンピックをきっかけに、そんな地域を実現していければいいな…と切に願います(\*'▽')

