

会報

# 幸わせ

第207号

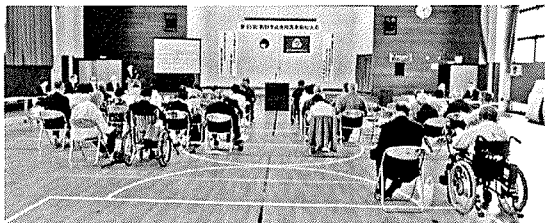
発行者  
 社会福祉法人  
 長野市身体障害者福祉協会  
 理事長 小林和夫  
 〒380-0904  
 長野市大字鶴賀276-10  
 (長野市障害者福祉センター内)  
 電話 228-3014  
 ファクシ 226-6263

## 第55回長野市身体障害者福祉大会 盛大に開催される

10月7日、長野市障害者福祉センターにおいて、52名の皆様に参加をいただき、4年ぶりに開催しました。

前半の式典行事では、荻原健司市長と庭山透長野市社会福祉協議会事務局長からごあいさつを頂戴し、理事長表彰贈呈、大会決議などを行いました。

後半の講演会では、戸隠地質化石博物館研究員の田辺智隆さんから「長野盆地の大地の私たち」―大地とどう付き合うか、を考えよう―と題して、講演をいただきました。



### 理事長表彰受賞者

(敬称略)

☆本協会の役員(支部役員を含む)として、8年以上在籍し、顕著な功績があると認める者 (3名)

角沢 俊一 (松代支部)

玉井 静子 (松代支部)

石坂たか子 (松代支部)

☆8年以上の会員で、自立更生の努力が顕著であり、他の模範となる者 (4級以上) (3名)

富澤 康江 (朝陽支部)

木暮 恒男 (朝陽支部)

降旗江美子 (松代支部)

☆重度(3級以上)の身体障害者を助けるなど、他の模範となる者 (1名)

降旗みち子 (松代支部)

### 大会スローガン

◎SDGs理念「誰ひとり取り残さない」の実現に、積極的に取り組もう

◎「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例」の啓発に努めよう

### 大会決議

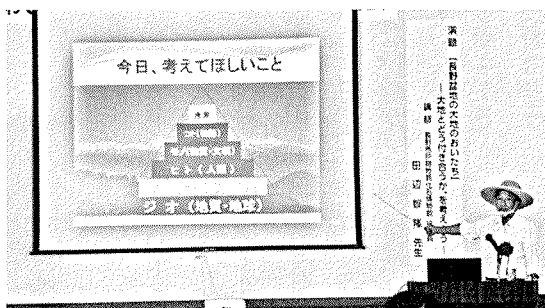
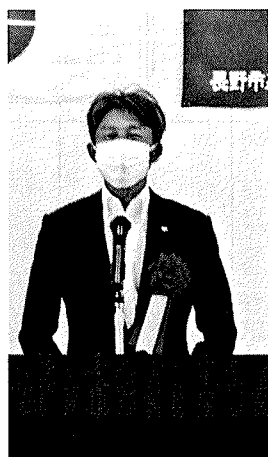
一 障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例が目指す「共生社会」の実現のためには、条例理解、障害者理解が不可欠です。社会的障壁の除去を求める意思表示に対する「合理的配慮」の実例を庁内で情報共有するとともに

に、さらなる職員研修の推進を要望します。

一 当協会が市有施設に設置させていただいている飲料水の自動販売機について、当該施設に来訪する市民も利用しやすい場所への移設についての検討を要望します。

令和5年10月7日

第55回長野市身体障害者福祉大会



## 大会宣言

「障害者差別解消法」の理念を形骸化する事案が、国の省庁や地方自治体で多数発覚し、大きな社会問題となりました。県では、これらの問題を早期に解決できるようにと、同法改正法の施行を待たずに令和4年4月1日付けで「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例」を施行いたしました。

また、国連では「誰ひとり取り残さない」社会実現のための目標としてSDGsを提唱しています。私たち自身も「障害者の共生社会」実現に向けて、自ら行動していく必要があります。

障害者の人権確保のための理解・啓発への取り組みと同時に、為政者への啓発活動と共生社会づくりのための施策実施を強く要望しなければなりません。

障害の有無にかかわらず、個人の尊厳を尊重し認め合い、等しく暮らすことができる共生社会の実現に向け、私たちは一致団結して行動していくことを宣言します。

## 理事長表彰を受賞して

それは12年前の朝に始まった  
松代支部 角沢 俊一

12年前の日曜日の朝、全身が痛くて目覚め、もがき苦しみました。近所の整形外科を受診すると、ギックリ腰との診断でした。それからの経緯は次の機会にお話しします。

腸腰筋と椎間板にMRS Aウイルスが入り、炎症を起こし、痛みが始まったのです。一週間の手遅れでした。生死を迷い、ベッドで寝たきりの日々が続き、3ヶ月の入院生活の後に、人生最大の危機が訪れました。現実には厳しく、ベッドから起き上がる事ができず、歩行困難になりました。車いすから歩行器、松葉杖となり、杖でどうにか歩けるようになりましたが、この先の人生に絶望しました。この時に出会ったのが、松代身障協会の皆さんでした。自分より障害の重い方々がはつらつと日常生活を送っていました。私も人生再出発する機会となり、光陰矢の如し、11年の歳月が過ぎて、今回は理事長表彰をいただき、ありがとうございます。今後も皆様とともに歩んでいく所存です。

## 講演を聴講して

本部会員 熊井 和子

昨今、私の住んでいる町で七瀬町音頭が生まれ、盛り上がっています。歌詞を担当された方が長野盆地にふさわしい言葉を心掛けたと話され、親しみやすい歌ができました。「大地のおいたちとその魅力は？どんな特徴があるのか？」疑問に思っていたところ、田辺先生の講演に恵まれてラッキーでした。私たちが住んでいる長野はどういうところだったのか。長い年月を経て長野盆地は姿を変えてきた。そして昔のことを考えることは未来を知ること、長野盆地は500万年前には海だった。カメの化石が戸隠神社にある。長野市が暖かい謎も解けた。海の名残りが千曲、裾花、犀川につながっていて、100万年前の長野の姿だったと考えられる。山国の信州は昔、海だったこと、クジラの耳の骨やホオジロザメの化石も残されている。城山公園の噴水とNHKとの結びつきは裾花川が運んできた石だということ。トガクシショウマ、トガクシギク：

私にとって、今回の講演は学びの宝庫でした。田辺先生、ありがとうございます。

## マレットゴルフ大会に優勝！

朝陽支部 佐々木康弘

令和5年6月1日、犀川第2運動場でマレットゴルフ大会が開催され、今回、奇しくも18ホールの部で優勝させていただきました。

私がマレットゴルフを始めたきっかけは、6年前に脳梗塞後遺症でリハビリに最適だと聞いたことでした。「飽きずに最後まで笑って楽しく仲間づくりと健康づくりに励もう」とやる気になりました。

「きょうは絶対にOBはしないぞ」と朝から心に決めてきましたが、つい力が入り過ぎ、OBを出してしまいうホールもありました。しかし、思いのほか調子が良く、6年もやっていれば、こういうこともあるかなと思っただ次第です。

一緒に回った2人と話しをしながらプレイできたことが、とても楽しく、また、たいへん参考になりました。最後になりましたが、事務局の方に私たち3人のスコアを取っていただき、大助かりだったことを、お礼申し上げます。

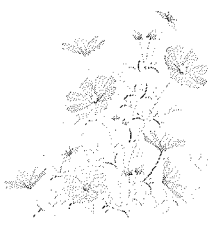
### 健康教室に参加して

本島 道夫

今回の健康教室に参加して、毎日元気に過ごせる健康な身体を維持し、フレイル予防をする生活を送りたいと改めて考えるようになりました。フレイルとは、「健康」と「介護が必要な状態」の中間の虚弱な状態で、そのまま過ぎていくと、介護が必要となる可能性が高い状態です。そのため、「動く、食べる、つながる」の三つの取り組みにより、健康な暮らしに戻ることができるのでした。

高齢期は、エネルギー不足に注意が必要になり、特に筋肉の材料、たんぱく質の摂取の必要性が重要視されています。

今後の生活で、「筋肉」「骨」など体の材料となる大切なたんぱく質摂取と基本に正しいフォームを意識したウォーキングをして、フレイル予防に心掛けたいと思った有意義な教室でした。



### 希望の旅に参加して

裾花支部 吉澤 勝子

悪しき疫病のコロナの長いトンネルによくやく出口が見えてきました。

裾花支部もそろそろ顔合わせでもと心待ちにしてましたら、希望の旅のお誘いがあり、うれしく参加しました。梅雨の最中で天候の心配が少しありましたが、参加の皆様の行いのお陰で神様が味方してくださり、朝の心配は杞憂に終わりました。

北志賀高原はチラシ等で見るとびに行きたい所でしたが、チャンスがなく残念に思っておりました。連休中、大賑わいだっただろうと想像しながらガラ空きの竜王ロープウェイで、標高一、七七〇mの頂上駅へ僅か約10分でした。

高社は富士山のように裾野が広がっているから高井富士ということを知り、勉強になりました。天気が良ければ富士山も見えるところです。出発前から参加者の集合もスムーズで予定まで、早め早めの行動で、昼食はゆつくりホテルタガワ様の心づくしのおもてなしで、久々の皆様と観光を満喫できた旅でした。

### 縁側から語りつく

### 「縁が和リレ」 第19回

### 楽しい余暇教室

本部会員 須藤今朝信

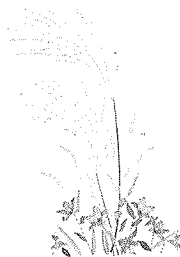
私は、9年前に脳梗塞の後遺症で杖を使う左片麻痺になり、余暇教室を利用しています。

障害者福祉センターは長寿命化改修工事後、4月から館内は明るくなりました。トイレは自動ドアになり、特に多目的トイレは広く使いやすいです。

余暇教室は、水・金曜日の10時～15時、定員12名です。内容は基礎体操、運動、歌の合唱、レクリエーション

のほか春のお花見、リフト付きバスでの屋外訓練等です。講師は、指導員と指導員補助の2名がいらしてくれ、それぞれの分野の指導のほか、車いすの介助、飲み物の心配等もしてくださり、たいへんに親切で、大助かりです。

一年を通してたいへん楽しい教室です。利用者の男女は半々くらいで、年齢も様々です。家族の介護者の方とともに参加している方もいます。皆さんも参加してみませんか。



### 障害者福祉センターからのご案内

センターでは、各種教室・相談会を開催しています。その一部を紹介します。

- ① 余暇教室
  - ・日時 毎週水曜日または金曜日 10:00～15:00
  - ・内容 基礎体操、運動、歌の合唱、レクリエーション等
- ② 点字教室
  - ・日時 毎週火曜日または木曜日の約1時間
  - ・内容 点字の読み方等

〈お問い合わせ・お申し込み〉  
センター事務局 (☎ 226-4884) へ  
※長野市障害者福祉センターは、当協会が平成18年度から指定管理者として管理運営しています。

### 支部だより

朝陽支部長 丸山 顕

朝陽支部の発足はいつ頃であったか不明です。支部長も何人在籍されていたかは不明です。私を知るところでは、中村順蔵さん18年間、宮澤金満さん(故人)4年間、歴任されたことは存じております。私事平成28年度から今年で9年目に入りました。8年分の総会資料は存在しません。就任1年目の総会において朝陽支部会則第3条「本会は身体障害者相互扶助の精神に基づき会員の福祉増進を図り社会生活に寄与する事を目的とする。」との条項よりインフルエンザ予防接種費用の補助を支部に求める提案があり、目的達成のため、出席者で話し合い、元市議より助言をいただき補助金千円を接種者に交付することになりました。財源は平成28年度への繰越金6万円弱の一部で充当いたしました。今年度も繰越金二二、五三〇円ですが、継続します。なお、総会は支部長を任されて以来続けてきましたが、令和2、3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しましたが、令和4、5年度は実施しました。

### お茶等をあっせんします



にしんれん事業所(株)の商品(お茶等)をあっせんします。  
本部会員の方は、協会事務局まで注文の連絡をお願いします。  
支部会員の方は、各支部長へ注文をお願いします。

商品例

商品名	単位	定価
深蒸し茶(特上) 100g、深蒸し茶(上) 200g、深蒸し茶 300g	1本	1,080円
煎茶(特上) 100g、煎茶(上) 200g、煎茶 300g	1本	1,080円

他にも商品があります。カタログをご希望の方は事務局へご連絡ください。



希望の旅(1回目)

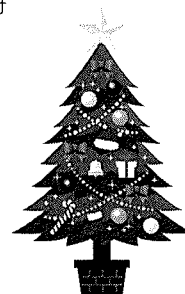


希望の旅(2回目)



### クリスマスの集い、4年ぶりに開催します

日 時 12月10日(日) 午後1時~午後4時  
場 所 障害者福祉センター 2階 体育室  
内 容 現在、実行委員会で検討中です。  
コロナ対策を行い、実施します。  
詳細が決まり次第、ホームページやセンター内掲示等でお知らせします。  
皆で楽しい集いにしましょう!  
皆様、誘い合ってお出かけください。



### 行事予定

- ◆クリスマスの集い  
上記のとおり
- ◆ニュースポーツと歌声広場  
日時・場所：2/18 障害者福祉センター  
内 容：ボッチャ講習会ほか  
申 込 み：2/8までに事務局へ
- ◆事業計画で予定されていた次の行事は中止になりました。  
1月予定 新春のつどい  
2月予定 会員・家族合同慰安会

### 編 集 後 記

今年の夏は異常に暑い日が続きました。体調を崩された方もいらっしゃると思いますが、それでも皆様は何とか乗り切ったことと思います。

今、実りの秋の良い季節です。私も稲・リンゴの収穫の時期です。今が自分にとって一年で一番良い季節です。

編集委員長 丸山 勝