



6月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

おたっしゅクラブ★

10日(水)	10:00 ~ 12:30	弓削開発総合センター
11日(木)	10:00 ~ 12:30	下弓削中央集会所
11日(木)	10:00 ~ 12:30	久司浦集会所
24日(水)	10:00 ~ 11:30	下弓削中央集会所

健康相談★

9日(火)	9:30 ~ 11:00	せとうち交流館
11日(木)	10:00 ~ 11:00	久司浦集会所

まめびっぴクラブ★

15日(月)	10:00 ~ 11:30	弓削保健センター
--------	---------------	----------

1歳6ヶ月児・3歳児健診★

24日(水)	受付 12:00~	弓削保健センター
--------	-----------	----------

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜	13:30 ~ 14:30	生名保健センター
------	---------------	----------

いきいき体操★

1日(月)	10:00 ~ 11:30	生名保健センター
22日(月)	10:00 ~ 11:30	生名保健センター

健康相談★

25日(木)	10:00 ~ 11:00	3分団集会所
--------	---------------	--------

おたっしゅクラブ★

17日(水)	10:00 ~ 12:30	3分団集会所
18日(木)	10:00 ~ 12:30	西浦集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」★

12日(金)	14:00 ~ 15:30	魚島地域交流センター
--------	---------------	------------

健康相談★

26日(金)	14:00 ~ 16:00	魚島保健福祉センター
--------	---------------	------------

新型コロナウイルスによる中止・延期の場合は、随時、町公式HP、防災無線、CATV等でお知らせいたします。

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

すきま時間体操

家に閉じこもりがちになったり、一日中テレビを見ていたり、誰かと話をする機会が少なくなっています。動かない生活や不活発な状態が続くことで、心身の機能が低下して動けなくなることや「生活不活病」といいます。特に高齢の方は、下肢筋力の低下により転倒しやすくなったり、知的活動や認知機能の低下、循環機能の低下によるめまいや立ちくらみ、うつ状態などが起こりやすくなります。

生活のすきま時間にいろいろな足踏みをしてみてください。

いろいろな足踏み

- ◇ 踏みつけるように足音を立てて
- ◇ 足音を立てないように

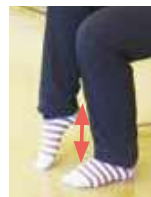
◇ 前後の動きをつけて



◇ 左右の動きをつけて



◇ かかとだけの足踏み



◇ つま先だけの足踏み



10～30回ずつ。腕も大きく振って、軽く息が弾む程度に行ってください。歌を口ずさみながらの足踏みもおすすめです。

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜	10:00 ~ 11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
------	---------------	-------------------------

健康相談★

11日(木)	10:00 ~ 11:00	岩城支所2階
--------	---------------	--------

にこにこ広場★

16日(火)	14:00 ~ 16:00	岩城開発センター
--------	---------------	----------

育児教室★

19日(金)	10:00 ~ 11:30	岩城保健センター
--------	---------------	----------

1歳6ヶ月児・3歳児健診★

17日(水)	受付 12:30~	岩城保健センター
--------	-----------	----------

「街の中のバリアフリー」と「心のバリアフリー」

バリアフリーとは、多様な人が社会に参加する上での「バリア（障壁）」をなくすことです。

「バリア」とは、物理的、制度的、文化・情動的、意識的なものがあり、様々な要因・形・考えがあり、多様な人すべてが参加しやすい社会にしていけるため、どのようなことがバリアになっているのか。それを解消するために何ができるかを考えてみましょう。

（街の中にある4つのバリア）

- 1 物理的バリア**
公共交通機関、道路、建物において移動面で困難をもたらす物理的なバリア
(例) 路上の放置自転車、建物の段差、滑りやすい床、高い位置にあるボタン
- 2 制度的バリア**
社会のルール、制度によって能力以前の段階で機会均等を奪われているバリア
(例) 障がいがあることを理由に受験や免許などの付与を制限する
- 3 文化・情動的バリア**
情報の伝え方が不十分であるために、必要な情報が平等に得られないバリア
(例) タッチパネル式のみのお客用メニュー、音声のみによるアナウンス、わかりにくい案内や難しい言葉
- 4 意識的バリア**
周囲からの心ない言葉、偏見や差別、無関心など障がいのある人を受け入れないバリア
(例) 障がいに対して無理解、奇異な目でみたりかわいそうな存在と決めつけること
点字ブロックがあることに無関心で、ブロック上に物を置いたりする行為

4月から住民課内へ移転しました。

上島町発達支援センター さくら

障がいのある方を含めた上島町すべての住民が自分らしく地域で安心して暮らすことができるように、一貫した支援体制づくりを目指しています。

「子どものこころとからだの育ちをサポートする場所」

「障がいのある方の総合相談窓口」

上島町発達支援センター「さくら」
(弓削総合支所 住民課内)
☎ 77-2503 住民課直通 ☎ 77-4011
受付 平日(月～金曜日) 8:30～17:15

障がいのある人にとってのバリアは、障がいがなくとも困難を抱える人たちの社会生活や日常生活を送るうえでのバリアにもなっています。

これら社会のバリアをなくすには、ハード面のバリアフリーを整備するだけでなく、無関心や誤解、何気ない行動や発言などが「意識的なバリア」をつくっていることを意識して、「心のバリアフリー」を実践していくことが大切です。

★「心のバリアフリー」とは
バリアを感じている人の身になって考え行動することです。

自分の周りには、どのようなバリアを感じている人がいるか。どんなバリアフリーの工夫があるかに目を向け、それぞれが利用しやすい配慮を考えてみましょう。

★「心のバリアフリー」を実践するためには
わからなければ何ができるかを「聞く」。

困っていそうだけれど、何に困っているかわからない、どんなことをすればいいかわからない。そんなときは、「何かお困りでしょうか?」「私にできることはありますか?」と聞いてみてください。

一人ひとりがこころのバリアフリーを実践することで、バリアのない社会を広げていきましょう。

