



CATV11チャンネルで
 13時・18時 放映中!

8月 健康相談・各種教室・健診ガイド
 ★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日
 毎週金曜 9:00 ~ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★
 10日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

生名地区

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 ★
 毎週月曜 9:30 ~ 11:00 生名保健センター

おたっしゅクラブ ★
 25日(水) 10:00 ~ 11:30 3分団集会所
 26日(木) 10:00 ~ 11:30 西浦集会所

育MENクラブ★
 3日(火) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

岩城地区

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 ★
 10日(火) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★
 30日(月) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

キッズルーム開放日 ★
 18日(水) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★
 4日(水) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★
 24日(火) 13:30 ~ 15:30 魚島保健福祉センター

元気アップ体操

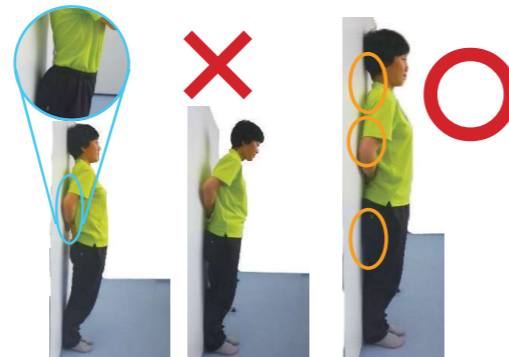
—すきま時間体操—

年を重ねても、背筋がピンと伸びている方は素敵ですね。姿勢が悪いと、肩こり、頭痛、腰痛だけでなく、内臓が圧迫され、様々な不調の要因となります。悪い姿勢を改善するためには、体幹の筋肉を鍛えるだけでなく、姿勢の崩れを自覚することが大切です。姿勢をチェックし、日常生活の中で、その都度、意識して良い姿勢をとるようにしましょう。

「良い姿勢」=「楽な姿勢」ではありませんが、力を入れるべき部位を体で覚えましょう。

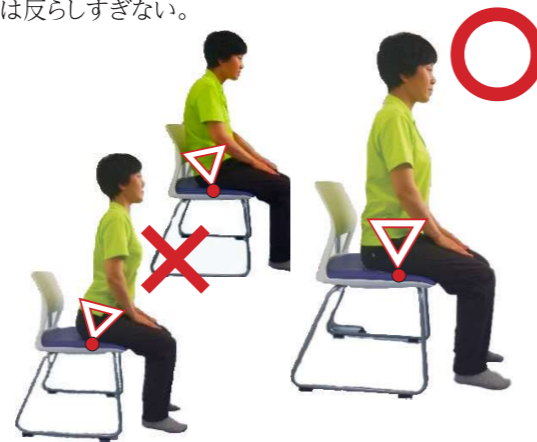
良い姿勢（立位）

壁を背に立ち、お尻と背中と頭を壁につける。壁と腰の間には手のひら一枚程度のすき間ができるようにする。※すきまが広い人は、腰を反らしすぎている状態です。腰で壁を押すように力を入れましょう。



良い姿勢（座位）

骨盤を立て、頭と胸の位置がまっすぐになるように座り、おへその下に力を入れる。あごは引いて、腰は反らしすぎない。



～誰もが活躍できる社会のために～

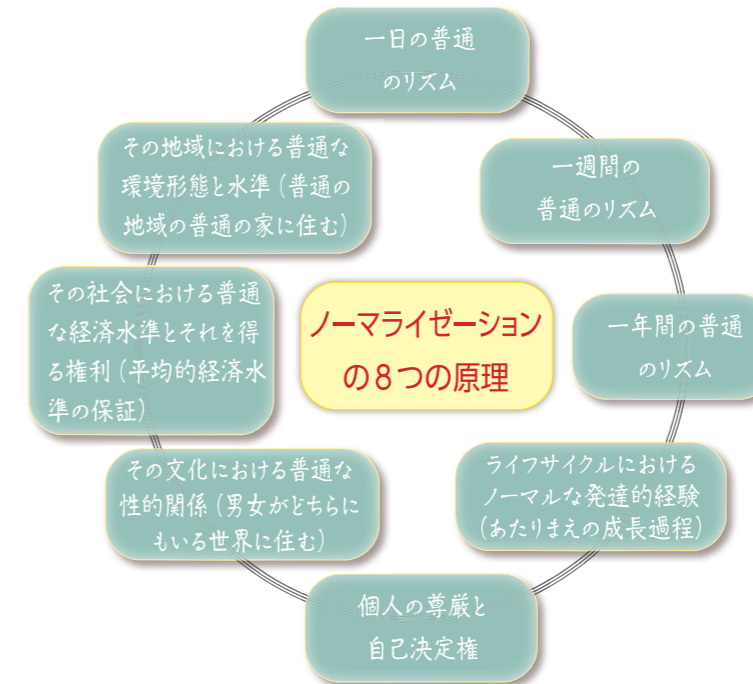
ノーマライゼーション・それは「あ・た・り・ま・え」にすること

「ノーマライゼーションnormalization」とは、直訳すると「正常にする」という。この理念を基に、障がいのある人もない人も、区別されことなくお互いに支え合い、地域で生き生きと明るく豊かに暮らしていける社会を送ることがノーマル（正常）であり本来の社会であることを目指し、様々

な取り組みが実施されている。

障がいのある人に変化を求めるものではなく、社会の在り方そのものを変えることで、障がいがあってもなくても生きがいを見つけ、役割を担っていきける社会をつくることを目指していくことが求められているのではないのでしょうか。

〈誰にも保証されるべきこと〉



働くことは、人間にとって生きていくために必要な活動のひとつです。働くことができれば、仲間ができ、人と触れ合い、そして障がいへの理解も深まっていくでしょう。障がいの種類やレベルは

さまざまだからこそそのグラデーションを把握した上で、「働く人を起点に働く環境を変えていくことができれば、だれもが働きやすくなる「あ・た・り・ま・え」になっていくでしょう。

～愛媛県障がい者職業支援事業

【移動相談】のお知らせ～

「働きたいけど何から始めたらいいかわからない。」「自分ではどんな仕事に向いているかわからない。」等、障がいはあるけれど働きたい方、働き続けたい方をご相談ください。相談料は無料。秘密は厳守いたします。

日程：8月26日
 場所：弓削地域交流センター 2階 第2会議室
 時間：10:00～12:00 13:00～15:00
 お問い合わせ：受付 平日（月曜日～金曜日）
 9:00～17:00

障害者就業・生活支援センター あみ
 ☎0898-34-8811 fax 0898-34-8833

「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」（弓削支所 住民課内）
 受付 平日（月～金）8:30～17:15
 ☎77-2503（直通） fax 77-4011