



## 健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911  
魚島保健福祉センター ☎74-1120

# 共生社会のためにできること

## 共生社会とは

性別、年齢、障がいなど、人それぞれの違いを自然に受け入れ、支えあい、お互いに認めあう社会のことをいいます。障がいのある人も基本的な人権をもっていることを認め、「障がいだからできない」という状況をなくすことが、共生社会の考え方です。

「障がいだからできない」ということがなく、だれでも等しく生活できる社会は、「環境のバリアフリー」と「心のバリアフリー」を実現することで可能となります。「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。わからないことがあっても、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せんか?」と聞いてみてください。

## 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。特別なものではなく、基本的な社会生活の場面です。働くことができ、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うえで、働く人を起点に、働く環境を変えていくこと

## 障がいがあっても仕事で活躍できる支援ポイント

- ① 合理的配慮  
個人側だけでなく、個人と職場等との相互作用で問題解決をすること。職場で活躍できるように、本人と職場が互いによく話し合い能力を発揮できるように調整していくこと。
  - ② 差別の禁止  
「障がいがある」「仕事ができない」という先入観の克服。職業における強み、興味を重視することで「できない評価」ではなく「できること」を活かせる適材適所を考えること。
  - ③ 具体的な課題への予防的・早期対応  
職業生活での課題を小さなうちに、できれば課題となる前に、障がいのことを理解し、対処法を考えて本人と職場が互いに上手に伝え協力しあって解決していくこと。
  - ④ ナチュラルサポートの維持  
「うまくいっている状態＝ナチュラルサポート」は、微妙な調整で成り立っている。本人と職場とが調整するためのタイムリーな相談ができること。
- 「困っていることに対してどう接するべきか」を、お互いが考えて行動することが支援の第1歩です。

## 「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。

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）

ができれば、だれもが自分らしく生きられる「共生社会」が実現することになるでしょう。

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—

膝痛や腰痛がある方の多くは、外反母趾や浮指、タコ、扁平足、足底筋膜炎、爪白癬など、足のトラブルも抱えています。血流がよく柔軟性のある健康な足なら、ふんばる力も強く、膝や腰にかかる負担を吸収してくれます。「人生100年」時代、生涯自分の足で歩くためには、足指や足裏を上手に使える状態であることが大切です。

### 足裏ほぐし

※ 手でほぐすのが難しい人は、ゴルフボールなどを踏んで、足裏の柔軟性を高めましょう。



### 足指伸ばし

・ 足指を一本ずつ手でつまんで引っ張り、爪がすべて上を向くように伸ばす。



### 足指力込め (足底筋を鍛える)

- ① 椅子に座り、足の指を伸ばして地面につける。
- ② かかとを上げ、足の指で地面をつかむように力を入れ、足指だけで踏ん張る。

10秒キープ×3回



## 魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★  
10日(水) 14:00～15:30 魚島地域交流センター  
健康相談 ★  
23日(火) 13:30～16:00 魚島保健福祉センター

## 5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 ★     |                           |            |
| 9日(火)      | 9:30～11:00                | せとうち交流館    |
| 11日(木)     | 10:30～11:30               | 久司浦集会所     |
| おたっしゅクラブ ★ |                           |            |
| 10日(水)     | 10:00～11:30               | 下弓削中央集会所   |
| 11日(木)     | 10:30～12:00               | 久司浦集会所     |
| 特定健診・がん検診★ |                           |            |
| 15日(月)     | 8:30～11:00                | 弓削開発総合センター |
| 16日(火)     | 8:00～11:00<br>13:00～14:00 | せとうち交流館    |
| 17日(水)     | 8:00～11:00                | せとうち交流館    |
| 18日(木)     | 8:00～11:00<br>13:00～14:00 | 弓削保健センター   |
| まめちびクラブ★   |                           |            |
| 26日(金)     | 10:00～11:30               | 弓削保健センター   |

### 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 |
| 健康相談 ★       |             |          |
| 12日(金)       | 10:00～11:00 | 生名総合支所   |
| 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 ★   |             |          |
| 17日(水)       | 10:00～11:30 | 3分団集会所   |
| 18日(木)       | 10:00～11:30 | 西浦集会所    |

### 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 ★       |                           |                     |
| 12日(金)       | 10:00～11:00               | 岩城総合支所2階            |
| にこにこ広場 ★     |                           |                     |
| 11日(木)       | 14:00～16:00               | 北集会所                |
| 16日(火)       | 14:00～16:00               | 岩城開発総合センター          |
| デイケア ★       |                           |                     |
| 9日(火)        | 13:30～15:00               | 岩城保健センター            |
| 特定健診・がん検診★   |                           |                     |
| 24日(水)       | 8:30～11:00<br>13:00～14:00 | 岩城保健センター            |
| 25日(木)       | 8:00～11:00<br>13:00～14:00 | 岩城保健センター            |