

季刊 令和6年度秋号 身障センターだより



長かった猛暑も終わり、やっと過ごしやすくなりましたね。

でもこれから気温が下がって身体に動かしづらいところがあると血行が悪くなり、身体に変調が起きる季節でもあります。秋はサンマや秋サバなどの青魚やカボチャやココアなど、おいしい季節です。これらは血行が良くなる食材のようです。理にかなってますね。

センターでは特別講座として11月に「軽スポーツ講座」や12月には歌ったり、手拍子や軽く踊ったり自由なアクションで楽しめる「ごちゃまぜ音楽会」などがあります。市内の方なら誰でも参加できますので、身体を動かして楽しみましょう。

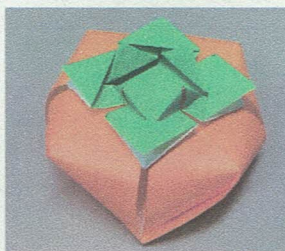


講座の紹介

今回は「折紙講座」の紹介です。今年度は2人の先生が隔月で担当していただいています。

だんだんグレードアップして、皆さん緻密な作品にもチャレンジしています。

9月の作品例です。「柿」



夏の特別講座「初めての陶芸」「消しゴムはんこ工作」が大好評！！

今年度の夏の特別講座は、昨年ご紹介した「レクボッチャ」のほかに「初めての陶芸」と「消しゴムはんこ工作」講座を行いました。

初めての陶芸は、少人数でじっくり取り組んでいただき、「素敵な体験でした。」「作品の出来上がりが楽しみ」などのご感想をいただきました。

消しゴムはんこ工作は、花や葉っぱ、動物などを掘った消しゴムを選び、思い思いの素敵な作品ができて、皆さんとても嬉しそうでした。



出来上がった作品は、秋の作品展示 10/21(月)～25(金)でご紹介します。ぜひ、当センターにお越しください。



<ちょっと情報>

【ゆうあい号(リフト付き自動車)の貸出事業について】

当センターでは市内在住の車いすを常時使用している、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、難病の方にリフト付き自動車を貸出しています。運転者は原則、利用者が依頼した人です。

<用途>

- ・公共機関の利用、通院
- ・市または福祉団体が主催事業の参加
- ・スポーツ、レクリエーション等心身の健康増進を目的とするもの



詳細はホームページをご覧ください。ご利用の際は、事前に電話等でご相談ください。

すたっふコラム



秋の空気のお陰で頭と身体が少しだけ夏より動くような気がします。

センターでは10月に講座体験と作品展を行っています。普段通っていない講座を体験してみたり、友人知人を誘って作品展に立ち寄りませんか。

スタッフ一同お待ちしております(作品展:21日～25日9時30分～12時:総合福祉保健センター5階)。

(N職員)

<令和6年10月15日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課 身体障がい者福祉センター



講座の紹介

今回は「川柳」の紹介です。毎回、先生から課題(テーマ)が出されて、それについて五・七・五の文字で作ります。「クスツ」っと笑えたり、「あるある!」と共感したり、意味の深さに感心したり、秀作が続々と出来ています。

5月の作品です。(講師による添削済)

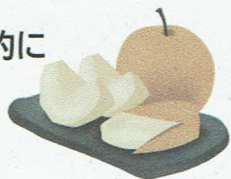
- 課題「追っ」
- ① 子育てに追われ米びつ空だった
 - ② 花吹雪追いかけて遊が子の叫び
 - ③ 老いてなお夢追う君にあこがれる
 - ④ むなしさを感じ叶わぬ夢を追
 - ⑤ 遅れ来た春を追いかけて花巡り
 - ⑥ 花便り追いかけて集う人の山
 - ⑦ 人も山も西から北へ花巡り
 - ⑧ 追いついて肩を叩いて人違い
 - ⑨ 花を追う蜜蜂たちの北帰行
 - ⑩ 花を追ひ西も東も人の波
 - ⑪ 鬼ごっこ昔の夢と諦める
 - ⑫ 渋沢が諭吉追いかけて陽を浴びる
- 課題「ノート」
- ① エンディングノート片手に終活を
 - ② 引き出しに書きかけ日記今年また
 - ③ ピカピカのノートを胸に新学期
 - ④ 夢に見た交換ノート愚痴ばかり
 - ⑤ 家計簿で見える我が家の生活史
 - ⑥ 通帳の利子はつかずに減るばかり
 - ⑦ 1と2が並び通信簿が笑う
 - ⑧ 本気の気持ち読み取る子のノート
 - ⑨ 新しい手帳に刻む予定表
 - ⑩ 頬染めて交換日記読み返す
 - ⑪ 字が書けぬままにノートとする会話

鎌ヶ谷市特産、梨が美味しい季節ですね。冷えた梨をシャリシャリと頂くのは猛暑にはオアシスのように感じます。

それだけかと思えば、いろいろな効果があるようで、便秘の改善、疫学研究等の結果では、体重増加の抑制や、2型糖尿病、心疾患などの疾病のリスクが下がることが報告されているとのこと。

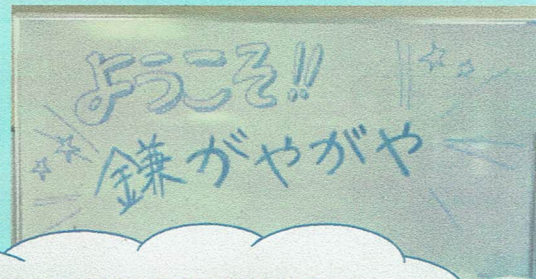
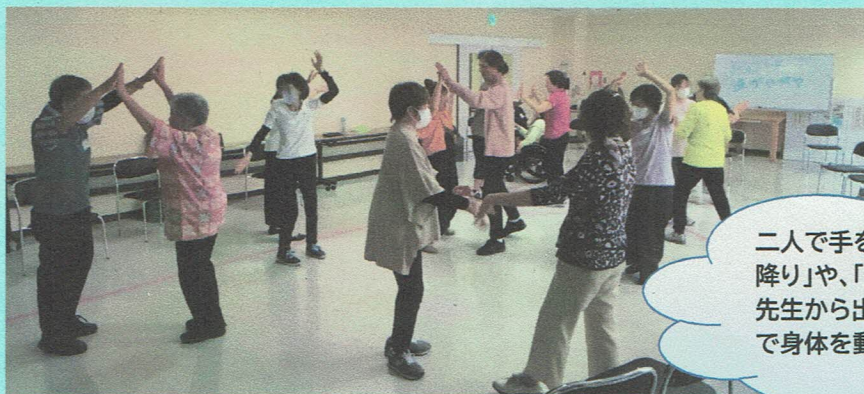
せっかくの特産の梨、積極的に取り入れたいですね。

<参考資料:主な果物の健康機能性
農林水産省ホームページより>



インクルーシブダンス:のはら鎌ガヤガヤ盛り上がりしました!

5月29日に春の特別講座「インクルーシブダンス:のはら鎌ガヤガヤ」を実施しました。さまざまな障がいの方、20代~80代の方が参加されましたが、NPO法人「みんなのダンスフィールド」の藤原明莉先生のファシリテーションで、自分の思い描いたイメージを身体で表現して動かし、また参加者同士のコミュニケーションも出来て、誰もが笑顔で楽しく踊りました。来年3月に2回目を実施予定です。お楽しみに!



二人で手を合わせることから始まり、「雨降り」や、「風がそよそよ~」など先生から出された言葉や音楽のイメージで身体を動かすだけで楽しくなります。

<ちょっと情報>

鎌ヶ谷市近隣の私鉄について、これまで新京成電鉄と北総鉄道は距離に関係なく、単独乗車で身体障害者手帳の提示で半額割引でしたが、2024年6月1日から京成電鉄も同様に割引となりました。

(※第1種の手帳をお持ちの方は介助者も半額になります。)

<https://www.Keisei.co.jp/cms/files/MASTER/110/6gwHPqHv.pdf>

東武鉄道はこれまで同様、単独乗車で第1種、第2種の手帳とも100kmを超える運賃について5割引です。



鉄道割引についての詳細は、各鉄道会社のホームページをご覧になるか、電話等でお問い合わせください。

すたっふコラム



厳しい暑さが続っていますが、夜はぐっすり眠れていますか?

睡眠不足は熱中症を引き起こしやすくするので、冷房をうまく使って十分な睡眠をとりたいたいですね。

それから、熱中症を予防するため、普段の生活の中でこまめに水分をとることが大切です。

そんな時に私がおすすめるのは、ミネラルの入った麦茶です。

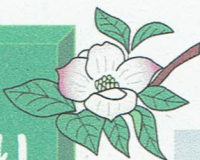
しっかり睡眠と水分をとって、一緒に暑い夏を乗り切りましょう。

(H 介助員)

<令和6年8月1日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課 身体障がい者福祉センター

季刊 令和6年度春号 身障センターだより



講座の紹介 今回は「陶芸」です。

新年度を迎え、新たなスタートのシーズンです。当センターの講座も一部リニューアルしました。

新しい講座は「楽々ストレッチ」、「ピンポンレク」(下記参照)です。

特別講座も、「インクルーシブダンス」、昨年度好評だった「レクボッチャ」「ごちゃまぜ音楽会」など実施しますのでお楽しみに。

令和6年度もどうぞよろしくお願いたします。😊

「陶芸」講座は粘土をこねて成型して乾燥させ、素焼き、釉薬で色付け、本焼きまでの幾度も工程があります。

粘土をこねる際は手指や上腕、腰などの身体全体に力を入れるので、良い運動になるかもしれません。



今年度は特別講座として、「はじめての陶芸」講座を8月頃に行う予定です。陶芸に興味があるけど機会がなかった方、奮ってご参加ください。



「ピンポンレク講座」がはじまりました。

令和元年度まで行っていた「卓球」ですが、コロナ化による中止や、体育館までの移動が困難になったため、しばらく講座は休止となっていました。

コロナ感染もおちついたことから、部屋が小さくても座ってできる「ピンポンレク」として講座が始まりました。



作業訓練室のテーブルで、ネット(新聞紙)の下をボールに棒打ってくらセラリーを続けます。

白熱してきました！
ちょっと休憩しましょうか。



<ちょっと情報>

令和6年4月1日に『改正障害者差別解消法』が施行されました！

公的機関だけでなく、一般事業者(商店、飲食店等)も合理的配慮が義務化されました。

例えば、筆談、見えにくいメニューの音読、段差にスロープを用意してもらう、などを正当な理由なく断ることは出来ません。

しかしこの法律はお互いの理解と共生社会(共に認め合う社会)を目的としています。

対話で歩み寄り、お互いに理解を進めたいですね。



詳細は鎌ヶ谷市障がい福祉課へ
047(445)1305

すたっふコラム

新緑が鮮やかに映る季節となりました。お元気にお過ごしでしょうか？

我が家のメダカも元気に泳ぎ回っています。

今回は季節の変わり目による体調不良の対策方法を紹介したいと思います。

規則正しい生活を心掛け、1日3食のバランスの良い食事を取る、ストレッチ体操 毎日少しずつの適度な運動、室内外の寒暖差の緩和、気圧による不調は耳、首、肩のマッサージ、血行が良くなる事で乱れた自律神経を整えることとなります。

少しでも不調がある方は夏に向けて自分でできる対策にチャレンジしてみてください。

(Y 介助員)

<令和6年5月29日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課身体障がい者福祉センター



令和6年度身体障がい者福祉センター通常講座

新規受講者募集

対象となる方 身体障がい者手帳をお持ちの方

【募集講座】 毎月1回、所要時間 70分～100分

講座名	曜日・開始時間	会場	内容	募集人数
折紙①	火・13時20分	㊞	折紙の基礎から応用まで様々な作品づくりを行います。※①と②で毎月受講することもできます。また、①と②のどちらか選んで受講することもできます。	若干名
折紙②	金・13時20分	㊞		
習字②	木・14時00分	㊞	講師作成のお手本により季節や時候に応じた「かなと漢字」の練習を行います。道具貸出あり。	3
川柳	金・13時20分	㊞	講師が出す課題をテーマに川柳を作り、講師による作品の評価などを行います。	3
歌①	水・10時00分	㊞	発声の仕方や歌唱法などを学び季節や時期に応じた曲を歌いながら楽しめます。	4
スピードボール	4～11月 火10時20分 12～3月 火13時20分	㊞	スピードボールの基本を学びます。椅子に座って、回転する球をラケットで打つ競技です。ラケット貸出あり。	4
椅子ヨガ①	木・10時00分	㊞	リラックスしながら呼吸を意識し、椅子に座ってできるヨガポーズを行います。	5
楽々ストレッチ	水・10時20分	㊞	いつまでも健やかな身体を保つため、身体の奥にある筋肉まで届くストレッチを行います。	3
卓上ゲーム	火(10月(木)・11月(月)) 13時00分	㊞	麻雀、花札、トランプ、オセロ、将棋等、様々な卓上ゲームを楽しみながら参加者同士の交流を行います。	4

※会場

㊞～総合福祉保健センター5階 作業訓練室

㊞～市役所地下 団体研修室

※その他

・送迎あり(要相談)

・運動系は要介護認定1以上、文化系は要介護認定2以上の場合、付添必要

【申込】 身体障がい者福祉センター 電話 047-445-1543

令和6年度身体障がい者福祉センター通常講座実施予定日一覧

講座名 場所	日にち											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
折紙① 作業訓練室	2	—	4	—	—	—	1	—	3	—	4	—
折紙② 作業訓練室	—	10	—	12	—	13	—	8	—	10	—	14
習字② 作業訓練室	4	2	6	4	—	5	3	7	5	9	6	6
川柳 作業訓練室	19	24	21	19	—	20	11	15	20	24	21	21
歌① 団体研修室	17	15	19	17	—	18	16	20	18	22	19	19
スピードボール 団体研修室	9	14	11	9	—	10	8	12	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—	—	—	10	14	12 (水)	4
椅子ヨガ① 団体研修室	18	16	20	18	—	19	10	21	19	16	13	13
【新講座】 楽々ストレッチ 団体研修室	24	22	26	24	—	25	23	27	25	29	26	5
卓上ゲーム 団体研修室	23	28	25	23	—	24	24 (木)	25 (月)	24	28	25	25

【場所】 本庁地下1階・・・団体研修室、保健センター5階・・・作業訓練室

※講座の日にちや場所等が変更になることがあります。

<https://logoform.jp/f/WCjF7>



令和 6 年度通常講座
新規受講者募集
申込フォーム

申込フォームを使わず申し込む場合は、下の申込書に記入をして
身体障がい者福祉センターのスタッフにお渡しください。

令和6年度身体障がい者福祉センター通常講座 新規申込書

氏名	
住所	〒 鎌ヶ谷市
電話	自宅 携帯
生年月日	昭和 ・ 平成 年 月 日
生涯についで	身体障害者手帳 あり ・ なし 障がいの状況()
希望講座	
送迎希望	あり ・ なし