

## 12月3日～9日は障害者週間です

障害は誰にでも生じ得るものです。しかし、周囲の理解や配慮があれば、乗り越えられる壁はたくさんあります。障害のないあなたも、障害のあるあなたも、自分には何ができるか、考えてみませんか。そこから共に生きる社会はつくられます。

### 障壁を越えて ～大友さんの挑戦～

僕は、筋肉がだんだん弱くなる進行性筋ジストロフィーという病気です。

今回は、二科展のデザイン部門で初応募し入選しました。

このデザインは、パソコンを使い1カ月かけて完成しました。「心の色」というタイトルです。

心の色は時の流れで色が変わっていくし、人それぞれ違う。

時計と木は時を表し、大きい目は世界の人々を見ている。その思いを描いてみました。

病気があってもなくても、目標に妥協することなく挑戦することは結果はどうあれ必要だと思います。

人生は一度きりなのだから、今を大事に生きていきたいと思っています。

この作品を見ていただいた方々の心の色が明るい色になる事を願っています。

大友 和弘 (桜第一西)



▲大友さんの作品

## ヘルプマークの配布を開始します

ヘルプマークとは、内部障害や難病など、外見からは分かりにくい困難を抱える方への援助や配慮を促すストラップで、全国で普及が進んでいます。市内においても、お互いを尊重し、共に支えあう文化を醸成するため、配布を開始します。

**配布開始日** / 12月3日(月)

**配布場所** / 社会福祉課 (障害者手帳などの提示は不要です)

**問** / 社会福祉課 (☎内線 358)



## 精神障がい者家族会すずかぜに 参加しませんか

精神障がい者家族会すずかぜは、精神障害のある方がいる家族が集まって情報交換をする場として平成6年から活動をしている団体です。家族会の仲間同士で個々の悩みや体験を言葉に出して共有することにより、みんなの体験が知識となり、日々の生活の中での接し方、対応の仕方が良い方向に変化していくことを目指しています。主な活動は、家族交流会(定例会)、施設見学などの移動研修会で、2～3カ月に1回活動しています。

**問** / 精神障がい者家族会事務局  
(社会福祉課内 ☎内線 358)

## 障害を理解するための 出前講座

市では、障害を理解するための出前講座を行っています。皆さんの所属団体などで講座を希望されるときは、下記へ問い合わせください。

**申込・問** / 社会福祉課  
(☎内線 358)



# いわぬま健康づくり“イキイキ”通信 Vol.23 (隔月連載中)

寒さで家にこもりがちな時期こそ、意識的に体を動かして健康生活を送りましょう。

## みんなで楽しく体を動かしたい方におすすめの市民公開講座・体験会

運動普及リーダーの皆さんと一緒に楽しく体を動かしてみませんか。保健センターや勤労者活動センターで公開講座や体験会を開催しています。まずは一度、気軽にご参加ください。(予約不要)

### スマイルヘルスサポーター

運動の楽しさ、気持ちよさを一緒に体験しましょう。

日程／12月3日(月)、1月21日(月)、2月4日(月)、  
3月11日(月) いずれも14時～15時

場所／保健センター

持ち物／飲み物、タオル



### 元気サポーター

楽しみながら、運動初心者の方でも気軽にできる運動を行っています。

日程／12月21日(金)、1月25日(金)、2月22日(金)、  
3月22日(金) いずれも14時～15時

場所／勤労者活動センター

持ち物／上履き、飲み物、タオル

## マイペースに、家で体を動かしたい方におすすめのDVD

### 半径1メートルウォーキングDVD

“5分の時間”“半径1メートル程度のスペース”があればできる、岩沼市オリジナルの有酸素運動プログラムです。竹駒神社や金蛇水神社、グリーンピア岩沼の自然など市内の風景をイメージした楽曲に合わせてウォーキングできます。

保健センターでレンタル、販売(1枚300円)しています。



### 健康づくり運動普及DVD

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の基本、ながら体操などの手軽で効果的な運動方法を紹介しています。一人でも、仲間とでもDVDを見ながら一緒に運動できます。

保健センター、市民図書館などでレンタルしています。

※販売はしていません。

## いわぬま健幸づくり隊活動報告 ～「コンタ君の倍返しラリー」～

10月27日(土)、「コンタ君の倍返しラリー」(主催：市商工会)において、健康づくりの活動を行いました。買い物中に歩数計を付けて歩いてもらったり、血管年齢や骨密度測定などの健康測定や健康意識調査を行い、イベント参加者に健康づくりを呼びかけました。

買い物中の市民へ  
健康意識調査を実施!



問／健康増進課 (☎内線 347～349)