

滋賀県 身体 協

令和3年10月1日

134

平成31年4月1日から滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例が施行されました
12月3日～9日は障害者週間です

令和3年度障害者週間啓発・推進事業	2
滋賀県身体障害者福祉大会、 近畿ブロック身体障害者福祉大会・ 近畿ブロック身体障害者相談員研修会 他	3
第66回日本身体障害者福祉大会、 日身連会長表彰被表彰者紹介	4
令和3年度滋賀県身体障害者相談員研修会 他	5
わが地域の「がんばり日記」	6
各種お知らせ等	7
障害者福祉センター	8～11
クイズコーナー・編集後記	11
自宅でできる簡単トレーニング	12

滋賀県立障害者福祉センターのご案内

開所時間 午前9時30分～午後8時30分
 休所日 月曜日(休日を除く)・「休日」の翌日(土曜日・日曜日または「休日」である場合を除く)・12月29日～翌年1月3日・管理者の指定日時

電話 077-564-7327 FAX 077-564-7641
 E-mail: webmaster@shiga-fukushi-center.com
<http://www.shiga-fukushi-center.com/>



～自由参加の教室の様子～



卓球ラリートイム



アクアビクス



チャレンジポッチャ



グラウンドゴルフ定例会

協会からのお知らせ・報告

12月3日から9日は「障害者週間」です！

「障害者週間」は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害のある人が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的として、国において設定されました。

令和3年度障害者週間啓発・推進事業を実施します

お知らせ

「障害者週間」および「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例」を広く県民に周知するため、啓発活動を実施します。今年度も昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、啓発グッズのポケットティッシュを障害者週間までの約1か月間、県内商業施設や各市町庁舎等の窓口に設置し、啓発することとなりました。また、啓発イベントをイオンモール草津レストランコートで次のとおり開催します。感染症対策をとって開催しますので、ぜひ、お越しください。

《パネル展示等による啓発活動》 期間:12月3日(金)～7日(火)

- 内 容
- ・ 障害者団体や関係機関による、日頃の団体活動等をPRするためのパネル展示
 - ・ 障害者週間と県条例を周知するためのポケットティッシュやのぼり旗を設置



パネル展示の様子 (令和2年度)



ポケットティッシュ設置の様子 (令和2年度)

《体験コーナー等》 期間:12月4日(土)・5日(日)

- 内 容
- ・ ボッチャ体験
 - ・ 県イメージキャラクター (キャッピー・チャッピー) との写真撮影 等



ボッチャ体験の様子 (令和元年度)



県イメージキャラクターとの写真撮影の様子 (令和元年度)

※新型コロナウイルス感染症等の社会状況により、内容を変更することがあります。

滋賀県身体障害者福祉大会を開催します

お知らせ

第70回記念滋賀県身体障害者福祉大会については、記念大会として、10月3日(日)に、守山市民文化会館(守山市民ホール)で、障害者が一堂に会し開催できるよう、開催時間の短縮や規模の縮小等を検討しながら準備をしておりましたが、新型コロナウイルスの急激な感染拡大のため、インターネットを使用したオンライン配信(収録映像の公開)とDVDを配布する等の方法で開催することとなりました。

皆様にお会いすることができず残念ですが、インターネットやDVDにより是非、本大会を視聴していただきますようお願いいたします。

配信の期間や動画URLは、当協会ホームページにリンクを掲載いたしますので、詳細については、当協会までお問い合わせください。

近畿ブロック身体障害者福祉大会・近畿ブロック身体障害者相談員研修会の開催

お知らせ

今年度、兵庫県で開催を予定されていた第41回日身連近畿ブロック身体障害者福祉大会および第23回日身連近畿ブロック身体障害者相談員研修会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、YouTube配信の方法で開催されることとなりました。

配信期間：12月3日(金)～9日(木)

配信方法：YouTube配信

内 容：福祉大会：式典、議事
研修会：講演

主 催：(福)日本身体障害者団体連合会
近畿ブロック連絡協議会

そ の 他：YouTubeの動画URLは、
当協会ホームページにリンクを掲載
します。

青壮年部の活動について

報告

青壮年部の今年度事業については、今年の6月にリニューアルされた滋賀県立美術館を訪れ、リニューアルする際に工夫された施設等のバリアフリーや展示方法等について、美術館職員の方々と意見交換をする役員研修会を9月頃に計画していましたが、8月に緊急事態宣言が滋賀県に発令されたことを受け、延期することとなりました。

また、10月以降の事業につきましても、新型コロナウイルス感染症等の社会状況を踏まえ、状況を判断しながら、事業を計画していくこととなりました。

まだまだ例年実施してきたような交流会等の開催は厳しい状況ですが、市町単位・少人数の事業から活動ができるよう、感染症対策に努めながら事業を進めてまいります。



ウェルキャブ レンタカー

(福祉車両)

ダイハツタント スローパー
基本料金 6時間まで 5,000円(非課税)

ルーミー 助手席リフトアップ
基本料金 6時間まで 5,500円(非課税)

※ご利用時期によってはハイシーズン料金となります。

トヨタレンタカー 0800-7000-111

ウェルキャブ専用 0800-7000-294

トヨタレンタカー 検索

株式会社トヨタレンタリース 滋賀

0120-101-345

ホームページ
<http://www.tri-shiga.jp/>

Honda Cars 滋賀東

【株式会社ホンダクリオ滋賀】

STEPWGN 車いす仕様車

N-BOX 車いす仕様車

STEPWGN サイドリフトアップシート車

STEPWGN 助手席リフトアップシート車

【問合せ先】
 ★守山東店 077-583-5500 ★三雲店 0748-72-7566
 ★大津東店 077-525-2700 ★瀬田店 077-545-4611
 ★粟東東店 077-552-8200

Hondaの福祉車両は「Honda SENSING」を標準装備。
 事故に遭わない社会の実現を目指して、先進の安全運転支援システム Honda SENSINGを搭載。
 多彩な機能で、より快適で安心なドライブをサポート

検索

検索

URL <https://www.hondacars-shigahigashi.co.jp/>

第66回日本身体障害者福祉大会～コロナ禍を越え、強い絆で～

報告

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、福岡県での開催が来年に延期となったため、社会福祉法人日本身体障害者団体連合会(以下「日身連」)主催で、6月28日(月)にYouTubeのライブ配信で開催されました。

はじめに、開催宣言がされた後、村木厚子氏(内閣官房政策参与)による「生きやすい地域社会を創る～障害者団体に期待すること～」と題して講演があり、続いて、村木氏と阿部一彦日身連会長によるショート対談が行われました。村木氏からは障害者の「居場所」や「出番」といった社会資源の開拓を障害者団体をお願いしたいとの話がありました。

続いて、式典と議事が行われ、式典では、日身連会長表彰を受賞された48名が写真とともに紹介され、議事では、令和2年度事業報告と令和3年度事業計画について報告後、大会宣言と5つの大会決議がそれぞれ報告されました。

【大会スローガン】

心のバリアフリーを社会に根づかせよう
日身連および加盟団体の組織強化を図ろう

【大会決議】

- 一、障害理解の活動をあげ地域共生社会の実現に取り組もう
- 一、改正障害者差別解消法の一日も早い施行を実現させよう
- 一、障害当事者参画による地域防災の体制整備をめざそう
- 一、地域における身体障害者相談員の活躍と周知徹底を図ろう
- 一、日身連及び加盟団体連携のもと、組織体制の強化を図ろう



第66回日本身体障害者福祉大会 配信映像から

社会福祉法人日本身体障害者団体連合会会長表彰被表彰者の紹介

当協会の理事である松本建司氏(日野町)が、永年にわたる活動の功績を認められ、社会福祉法人日本身体障害者団体連合会会長表彰を受賞されました。心からお祝い申し上げます。

【受賞者の声】

この度、浅学菲才な私が栄誉を受賞いたしました。永年にわたり、温かい激励、御支援をいただきました皆様のおかげと感謝しています。賜りました栄誉を生涯の礎とし、目まぐるしく変わる社会生活の中、皆様が希望と勇気をもって社会生活ができるよう、微力ではありますが尽力していきたくと思います。



福祉車両を体験できます!!
72時間試乗モニター募集中!!

福祉車両の使い方から各種優遇制度まで、しっかりご案内いたします。お気軽にご相談ください。



Tanto Sloper

福祉車両取扱士

近距離モビリティ次世代型電動車椅子

WHILL 取扱店



※72時間試乗モニターは対象ではありません。

HPIはこちら↓



滋賀ダイハツ販売株式会社
フレンドシップ栗東 ☎077-552-3811
〒520-3046 栗東市大橋4-1-5 営業時間/10:00～18:00 定休日/毎週水曜日、第3火曜日

ご自身の意思で移動したい
そんな想いにより添う
あなただけの椅子づくり



Orace Core

松永製作所動画チャンネル

 **YouTube**



株式会社松永製作所 介護保険指定事業所番号 2172300051
〒503-1272 岐阜県養老郡養老町大場484 [TEL] 0584-35-1344

令和3年度滋賀県身体障害者相談員研修会

報 告

身体障害者相談員として、障害者を取り巻く制度や施策を理解し、地域に密着した活動を進めていくことを目的に、6月27日（日）、7月3日（土）、8日（木）の3日に分け、3会場で研修会を開催したところ、計111名の相談員が参加されました。

いずれの会場も、滋賀県健康医療福祉部障害福祉課の山口雄大氏に「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例と取組状況について」講演いただき、「障害者差別解消法」「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例」「条例に基づく相談体制」「令和2年度取組状況」「事例紹介」の順に進めていただきました。

参加者は、差別に関する相談や解決のための体制が条例により整備されたことや、障害当事者の相談にどのように対応していくのか等について熱心に話を聞かれていました。また、実際の相談内容や対応事例がいくつか紹介され、「今年から相談員になったが、仕事が少し理解できた。」「合理的配慮の実例が聞いて良かった。」などの感想をいただき、今後の相談員活動に役立てていただける研修会となりました。



研修会の様子（ひこね市文化プラザ）



感染拡大防止のため、机上に透明な仕切りを設置

滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例における相談体制について

滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例では、専門性を持って、中立の立場で応じる「障害者差別解消相談員」と自身で相談することが難しい障害者に寄り添い、相談内容を代弁（サポート）するなど、障害者の権利を擁護し、障害者差別解消相談員につなぐ役割を担う「地域アドボケーター（地域相談支援員）」が設置されています。

また、障害者差別に関する相談・解決のため、①相談、②あっせん申立、③勧告・公表を行うことができる体制が整備されており、相談員の相談役として、「障害者差別解消アドバイザー」3名による定期的な助言や事例の検証が行われています。

令和2年度（令和2年4月から令和3年3月まで）は、障害者差別解消相談員が受け付けた差別や合理的配慮等に関する相談は88件でした。

【障害者差別解消相談員の連絡先】

滋賀県健康医療福祉部障害福祉課内
（滋賀県障害者権利擁護センター）
TEL：077-521-1175
FAX：077-528-4853
メール：ec0006@pref.shiga.lg.jp

【地域アドボケーターの連絡先】

滋賀県のホームページをご覧ください。

滋賀県 アドボケーター 一覧 で検索

URL：<http://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/syougai Fukushi/303112.html>

わが地域の「がんばり日記」

「東近江市身体障害者厚生会の活動状況」

東近江市身体障害者厚生会

コロナ禍の中、第59回滋賀県障害者スポーツ大会スポーツフェスタの部にあわせて、参加者が密にならないよう注意しながら、卓球、フライングディスク、ボッチャの練習を東近江市勤労者総合福祉センター「ウェルネス八日市」で行いました。

卓球とフライングディスクは例年どおり行いましたが、ボッチャは初めての参加者がいたため、7月20日(火)にボッチャ連盟から2人お越しいただき、参加した13人に競技ルールや投げ方など指導していただきました。また、7月24日(土)に開催されたスポーツフェスタの部には、18人が参加し、ボッチャをアレンジした種目も経験することができ、参加者からは「楽しい、今後も参加したい。」との声がありました。

今年はオリンピック、パラリンピックが開催され、選手が自分を信じ、日頃の練習の成果を発揮されるよう精一杯応援しました。当会としても、会員皆が同じ輪の中で一生懸命、気楽に、県障害者スポーツ大会に参加できるよう、今後も練習会を行ってまいります。



「長浜市身体障害者福祉協会の近況報告」

長浜市身体障害者福祉協会

「がんばり日記」ではなく、「今こそがんばるぞ日記」になりますが、ややもすれば「受ける」姿勢の相談員が、「働きかける」相談員へ脱皮する絶好の機会と捉えて、新たな取り組みを始めました。

全会員に呼びかける大きな事業が何一つできない今だからこそ、小さなグループで心がつながったらとの祈るような思いから、当協会に所属する身体障害者相談員を中心に、身近な仲間へ声を掛け、5～6人の小さなグループで週1回、2～3時間の取り組みから始めた事業です。内容は悩みごとの相談やボッチャの練習、パソコンやスマートホンとの格闘などです。この事業から、心と心をつなぐ工夫がだんだん拡大し、心が開き、新しい人と人との輪が生まれ、その輪が少しずつ大きくなることを願っています。

コロナに振り回され、身も心も閉ざされている今だからこそ、手を差し伸べ、声を掛け合うことから心に明るい光が射すものと信じ取り組みます。また今度、「がんばり日記」としてご報告できるよう頑張ります。



各地域・団体の活動報告

令和3年7月～9月

月 日	主 催	会議・行事内容
7月20日(火)	東近江市身体障害者厚生会	ボッチャ練習会

心身障害者扶養共済制度のご案内

障害のある方を扶養している保護者が自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者に万一(死亡・重度障害)のことがあったとき、障害のある方に終身一定額の年金を支給する制度です。なお、加入には要件があります。

お問い合わせ・申込みについては、(公財)滋賀県身体障害者福祉協会までご連絡ください。

nakaspo

(株)中山スポーツ

〒520-0863

滋賀県大津市千町1丁目25-25

電話077-534-2525

FAX077-533-2338

<http://www.nakaspo.com>

事務局日誌

令和3年7月～9月

月 日	会議・行事内容
7月 3日(土)	滋賀県身体障害者相談員研修会 (草津市立市民交流プラザ)
7月 8日(木)	滋賀県身体障害者相談員研修会 (県立長寿社会福祉センター)
7月29日(木)	日身連近畿ブロック連絡協議会団体長・事務局長会議 (ZOOM会議)
7月30日(金)	第70回記念滋賀県身体障害者福祉大会第4回実行委員会
7月31日(土)	令和3年度協会会長表彰審査会
	第3回三役会
8月 8日(日)	第2回理事会
	令和3年度地域等組織活性化事業審査会
8月27日(金)	第2回滋賀県障害者社会参加推進協議会(書面決議)
9月 9日(木)	第70回記念滋賀県身体障害者福祉大会第5回実行委員会
9月25日(土)	第4回三役会
9月30日(木)	第3回滋賀県障害者社会参加推進協議会(書面決議)

ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが、外見からは分からない方々が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

また、滋賀県ではヘルプマークに記入できない個人情報や、より詳細な情報を記入することができるヘルプカードを作成されています。

当福祉協会では県立障害者福祉センターで、必要とされている方にヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています。詳しくは、当協会事務局までお問い合わせください。



訃報

平成19年度から27年度までの長きに亘り、当協会の評議員としてご尽力いただいた小寺寛氏が、7月11日にご逝去されました。

生前は、高島市身体障害者更生会の事務局として、会の運営に尽力されました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

平成19年度から当協会の理事としてご尽力いただいた竹村勇氏が、7月20日にご逝去されました。

生前は、草津市身体障害者更生会の会長として、会員からの信望も厚く、会の発展に貢献されました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

ジパング倶楽部特別会員制度のご案内

- ◆ 加入資格 身体障害者手帳をお持ちで男性満60歳、女性満55歳以上の方
- ◆ 会員の特典 JR線を「片道、往復、連続」で201km以上ご利用される場合、身体障害者手帳により購入できる普通乗車券以外の特急券・グリーン券・指定券などが割引されます。(新幹線「のぞみ」「みずほ」など一部割引とならないきっぷがあります。)
- ◆ 割引率 3割引。ただし、新規会員(期限切れ会員含む)は、初回3回まで2割引。
- ◆ 割引とならない期間 4月27日～5月6日、8月10日～8月19日、12月28日～1月6日
- ◆ 年会費 1,400円
- ◆ お問い合わせ 本制度の詳細や入会方法等については、当協会事務局までお問い合わせください。

【申込み・問い合わせ先】 (公財) 滋賀県身体障害者福祉協会 (〒525-0072 草津市笠山八丁目5-130)

TEL : 077-565-4832

FAX : 077-564-7641

mail : info@kenshinkyo-shiga.com

HP : http://www.kenshinkyo-shiga.com

▼協会HP



障害者福祉センターコーナー

新型コロナウイルス感染症対策を行って事業・教室を実施しています

当福祉センターでは、「コロナとのつきあい方滋賀プラン」のステージや、社会状況等をふまえて事業・教室の中止・延期または内容および回数等を変更させていただく場合があります。ご了承くださいますようお願いいたします。

第3期スポーツ教室受講生募集！

今年度最後の教室募集です。みなさんふるってお申込みください！！
※先着順ではありません。申込み期間内にお申込みください。

教室名	対象者	教室開始日	開催時間	開催曜日	定員	回数
リズムでダンス	知的障害者(中学生以上)	令和4年1月15日(土)	15:30~16:30	土曜日	20人	6
スイム・スイム・スイム	障害のある人 (中学生以上から35歳まで)	令和4年1月16日(日)	17:30~18:30	日曜日	15人	6

申込期間:11月16日(火)~12月12日(日)の正午まで。

※受講料は無料です。ただし、スポーツ安全保険料が必要です。

申込方法: 所定の受講申込書と予備調査表に必要事項を記入の上、受付期間中に来所、FAXまたは郵送にてお申込みください。なお、受講申込書・予備調査表はホームページにも掲載しています。

教室募集の詳細については、当福祉センターまでお問い合わせください。

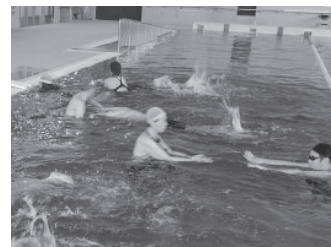
リズムでダンス



前年度参加者の声

- ・カレンダーの教室開催日を見て、毎回楽しみにしていた。
- ・ダンスの振り付けをわかりやすく指導してもらえた。

スイム・スイム・スイム



前年度参加者の声

- ・本人に合った声掛けをして下さっていたので、安心して参加できた。
- ・一人ひとりのできている所、できていない所をよく見て指導してもらえた。

お正月生け花教室

華やかな生け花を飾って、お正月を迎えませんか？

日 時：12月25日(土)10:00~12:00
場 所：当福祉センター 会議室
対 象 者：障害のある人
定 員：先着10人
費 用：受講料は無料。ただし、教材費2,000円(予定)が必要
申込期間：11月20日(土)~12月11日(土)



前回参加者の声

- ・正月のお花を生けることができてうれしかった。
- ・楽しいひと時を過ごせてよかった。
- ・先生の指導もわかりやすく、丁寧に教えてもらった。

NEW

健康と体に関する学習会

中高年者の健康の維持増進を目的に開催します。からだに関する知識を得、日常生活を見直す機会とすることで、自身の健康につなげてみませんか。

内容日時:①運動をすることによる効果について(理学療法士 池谷 雅江氏) 場 所：当福祉センター 会議室
11月3日(水・祝) 13:30 ~ 15:30 対 象 者：障害のある人、
②睡眠の効果について(立命館大学理工学部准教授 岡田 志麻氏) 障害のない人(介助者等)
令和4年1月10日(月・祝) 13:30 ~ 15:30 定 員：先着30人(全日程を受講できる人)
③バランスの良い食事がもたらす効果について 費 用：無料
(管理栄養士 市木 圭子氏) 申込期間：10月1日(金)~10月24日(日)
令和4年3月21日(月・祝) 13:30 ~ 15:30

障害者週間啓発イベント 清掃

当福祉センター近辺の福祉ゾーン一帯を清掃し、障害者週間のアピールをします！共に活動いただける方を募ります！

内 容：福祉ゾーン一帯の清掃活動(雨天時は中止)
日 時：11月25日(木)13:30～14:30
対 象 者：当福祉センターおよび福祉ゾーンの施設利用者
および施設職員
費 用：無料
申 込 方 法：事前の申し込みはいりません。
手話通訳が必要な方は、開催日の2週間前まで
にお申し出ください。

前年度参加者の声

- ・皆で協力したことで達成感があった。
- ・歩道がきれいになり、歩きやすくなった。



NEW クリスマスイベント

当センターではクリスマスの雰囲気を楽しんでいただけるイベントを計画しています。ご家族おそろいで是非お越しください。

内 容：製作体験
クリスマスコンサート等
日 時：12月19日(日)10:00～15:00
場 所：当福祉センター アリーナ等
対 象 者：県内在住の障害のある人とその
家族・介助者
費 用：無料

※新型コロナウイルス感染症による社会情勢により、一部内容を変更することがあります。
ご理解とご了承をお願いします。



報告事項

親子水泳 開催報告

今年度より対象を、知的障害のある小学生1～3年生とその親として開催しました。

教室では、水慣れや呼吸練習の他、伏浮きや背浮きなど泳ぎの基本を繰り返し練習し、親には補助や介助方法の練習に取り組んでいただきました。残念ながら全6回の開催予定が新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、全4回になりましたが、中でも回を重ねる毎に、水に顔がつけることができるようになっていたり、浮きの姿勢がとれるようになっていたり、できることが増えていきました。自信をつけて変わっていく受講者の表情が印象的でした。

参加者の声

- ・お風呂でも顔を2秒つけるのがやっとだったのが、潜ったり、けりあしで浮いてみたり、今まで見たことない姿にとても驚きました。
- ・顔に水がかかることに抵抗がなくなりました。(朝の顔洗いが一人でできるようになった!!)



幼児体の使い方&スイム 開催報告

陸での体の使い方では、親子で自宅でも楽しめるようなスキンシップを取り入れた遊びや、フープ・平均台・トンネルを使ったサーキットなどを行いました。

水中での活動では、個々に合った補助の仕方をアドバイスしたり、陸で行ったサーキットの一部を水中でも行いました。陸では一人で行うことが難しいジャンプやケンケンも、水中では補助してもらおうことなく自信をもって一人で行う姿を見ることができました。

参加者の声

- ・場所見知りや人見知りで最初は緊張していたが、参加するにつれ緊張がとれ、場にも慣れ楽しそうにしている姿が見られた。
- ・その時間にできなくても、教室中見て後からやってみたりすることができた。



特別警戒ステージによる主催事業及び主催教室の中止について

8月6日(金)から適用されました、「コロナとのつきあい方滋賀プラン」の特別警戒ステージ期間中の、主催事業(夏休みわくわく体験広場、レッツイベント!)及び主催教室は中止させていただきました。

大変ご迷惑をおかけいたしました。次の機会のご参加をお待ちしています。

令和3年度お客様アンケート調査結果について

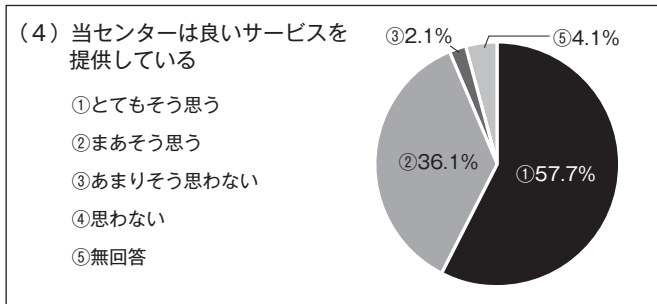
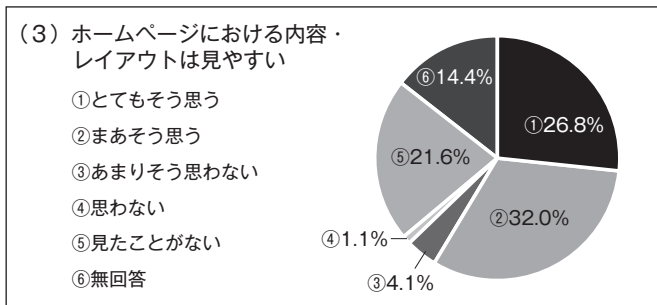
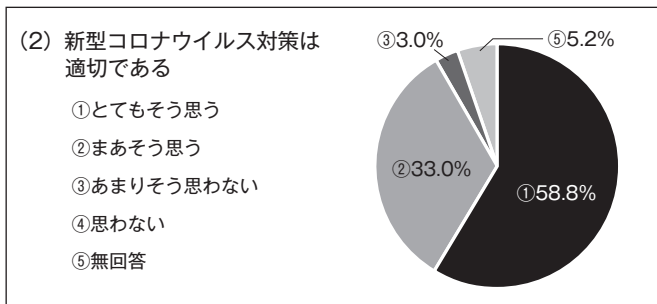
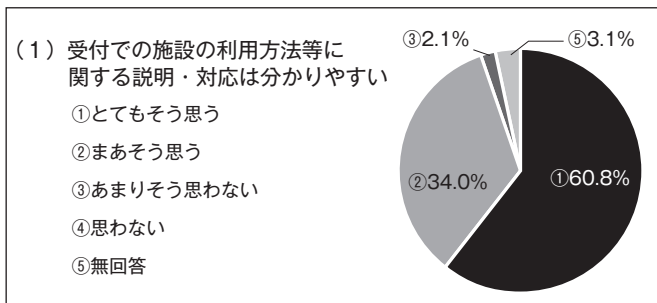
アンケート実施期間：令和3年4月20日(火)～5月30日(日)

当福祉センターが行っているスポーツ・文化等の事業や受付窓口の対応などのサービスについて、利用者の方々から評価やご意見をいただき、より良い施設運営とサービスの向上に努めることを目的としてアンケートを実施したところ、97件のご協力がありました。アンケートにご協力いただいた皆様方に厚くお礼申し上げます。アンケートの結果を報告いたします。

回答者の属性(③のみ複数回答)

①性別	男性	44人	女性	50人	無回答	3人						
②年齢	20歳未満	12人	20歳代	9人	30歳代	9人	40歳代	10人	50歳代	21人	60歳代	21人
	70歳代	14人	80歳以上	1人								
③障害区分	視覚	7人	聴覚	4人	肢体	21人	内部	3人	知的	12人	精神	6人
	情緒	1人	介助者	25人	一般	12人	その他	4人	無回答	4人		

調査結果(一部紹介)



・シャワーを利用したい、利用を再開してほしい。利用禁止がなぜコロナ対策になるのか分からない。2人がシャワー室にいと密だとは思わない。

回答：マスクを付けない状態での更衣室の滞在時間をなるべく短くし、室内の密の回避のため、シャワーはプールサイドのみの利用をお願いしております。ご理解とご協力をお願いします。

・自由参加で成人の参加者も参加できる夏(まつり)イベントをしてほしい。

回答：夏まつりについては、気象条件やコロナ禍の中では開催が困難です。センターでは他にも自由参加のイベントを実施しておりますので、是非ご参加ください。

【その他の声】

・いつもお世話になっております。子供が小さい時から利用していて声をかけてもらっていることがあり、ありがたいです。

・これからも使用したいです。ここがあるから助かっています。

・館内はいつも綺麗です。

今後の対応について

アンケート調査の結果については、多くの設問項目で満足度の高い評価をいただきました。しかし、ホームページ等の情報の発信についてはまだ不十分であり、今後さらに多くの方に見ていただけるように工夫してまいります。また、各設問項目の理由に記載されたご意見等を踏まえ、サービス改善ならびに向上に一層取り組んでまいります。

※その他の項目の集計結果については、当センター館内掲示または当センターHP(<http://www.shiga-fukushi-center.com/>)からご確認下さい。

皆さまのご利用を職員一同心よりお待ちしております。

滋賀県ゆかりの東京2020パラリンピック競技大会出場選手の結果 (大会期間 8/24～9/5)

テレビや新聞でもご存じのとおり、滋賀県ゆかりの12名の選手が東京パラリンピックで大活躍され、多くの感動と勇気をいただきました。出場までには、大変な努力と練習を積み重ねてこられたことと思います。選手の皆様、本当にお疲れさまでした。

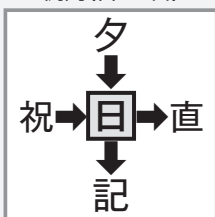
競技	選手名	出場種目	順位
トライアスロン	宇田 秀生 選手 (運動機能障害)	PTS4	銀メダル
水 泳	木村 敬一 選手 (視覚障害)	200 m個人メドレー SM11	5 位
		100 m平泳ぎ SB11	銀メダル
		100 mバタフライ S11	金メダル
	南井 瑛翔 選手 (運動機能障害)	100 m自由形 S10	17 位
		100 mバタフライ S10	10 位
		男子4×100 m 34 ポイントメドレーリレー	8 位 ※日本新記録
	福井 香澄 選手 (知的障害)	100 m背泳ぎ S14	7 位
		混合4×100 m S14 フリーリレー	4 位 ※アジア新記録
	井上 舞美 選手 (知的障害)	100 mバタフライ S14	12 位
200 m個人メドレー SM14		8 位	
混合4×100 m S14 フリーリレー		4 位 ※アジア新記録	
陸上競技	藤井 由美子 選手 (視覚障害)	マラソン T12	5 位
馬 術	宮路 満英 選手	個人グレードⅡ	7 位 ※ フリースタイル出場決定
		フリースタイルグレードⅡ	8 位
		団体	15 位
車いす バスケットボール (女子)	清水 千浪 選手 北田 千尋 選手 土田 真由美 選手	準々決勝 日本 v s オランダ 敗退 5・6位決定戦 日本 v s カナダ 敗退	6 位
シッティング バレーボール (男子)	田中 浩二 選手	7・8位決定戦 日本 v s 中国 敗退	8 位
シッティング バレーボール (女子)	田中 ゆかり 選手	7・8位決定戦 日本 v s ルワンダ 敗退	8 位

クイズコーナー

応募締め切りは11月末日まで

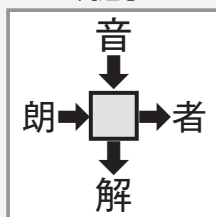
□に入る漢字を下の □の中から選んで四つの二字熟語を完成させてください。問題①と②の答えを繋げて、二字熟語を完成させましょう。正解者の中から3名の方に記念品をお送りします。

例問(答え:日)



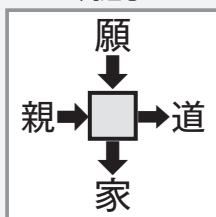
日・新・祝・手

問題①



書・字・本・意・所・形・読

問題②



読者からの声!

- 簡単トレーニングやクイズを解くのが難しいけど好きです。楽しみにしています。(東近江市・女性)
- いつも楽しみにして、読んでいます。早く日常に戻り色々な事業に参加できるよう祈っています。(草津市・男性)
- わが地域の「がんばり日記」、ポッチャが楽しそうで良かったです。基本のルールなど、取り上げてもらえるとうれしいです。(多賀町・女性)

編集後記

滋賀県身協第134号をお読みいただきありがとうございます。

今回は、第70回記念滋賀県身体障害者福祉大会や障害者週間啓発・推進事業、県立障害者福祉センターの第3期スポーツ教室募集、クリスマスイベント等の案内を掲載しております。引き続き、入館時の検温や手指消毒の徹底等の感染症対策を講じながら、各種行事・教室等を開催してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。(編集部)

《応募方法》はがき、FAX、メールで下記へ送ってください。

【記載事項】氏名、住所、電話番号、クイズの答え、広報の感想

【送付先】〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号

(公財)滋賀県身体障害者福祉協会「県身協クイズの係」まで

FAX:077-564-7641 E-mail:info@kenshinkyo-shiga.com

前回のクイズの答え：花火

当選者(応募総数17通)：阪下喜夫様(高島市)、瀬野邦義様(草津市)、安田真一郎様(近江八幡市)

編集発行 公益財団法人滋賀県身体障害者福祉協会 会長 中村 裕次 滋賀県立障害者福祉センター 所長 竹内 恵子
〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号 電話:077-565-4832 FAX:077-564-7641
E-mail:info@kenshinkyo-shiga.com http://www.kenshinkyo-shiga.com

印刷:社会福祉法人 いしづみ会 指定障害者サービス事業所 いしづみ



簡単トレーニング

腹筋編



今回のトレーニングは、腹筋です。日頃からお腹周りが気になる方も多いのではないのでしょうか。
ご自身に合った強度のものから少しずつ始めてみましょう。慣れてきたら、複数のトレーニングを組み合わせ
て行ってみるのも良いと思います。
※各トレーニングの強度は、秒数・回数で調整してください！ 息を止めずに行いましょう。

トレーニング強度 🔥



おへそを矢印の方向に押し下げる
※おへその真下に入れた手を押すイメージ

トレーニング強度 🔥🔥

下腹部 トレーニング



基本姿勢から、お尻を少し浮かせましょう
※●の部分に少し空間をつくります

トレーニング強度 🔥🔥



基本姿勢から、おへその上で手を組み、
頭を持ち上げる
※頭を上げる際、視線はおへそを見るイメージ

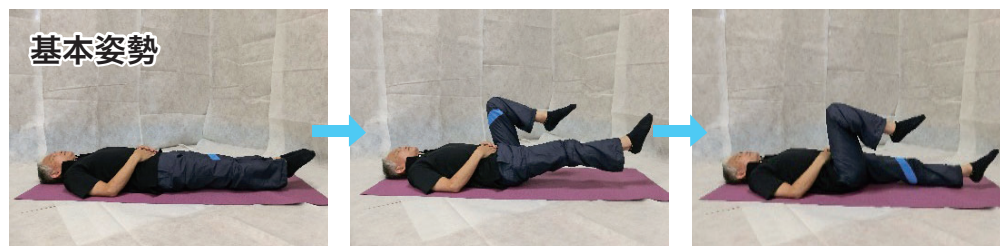
トレーニング強度 🔥🔥🔥



基本姿勢から、両手を前に伸ばし、ひざを
触るイメージで上体を持ち上げる

トレーニング強度 🔥🔥🔥

チャレンジ!【番外編】



基本姿勢より両ひざ
を交互におへそまで
引き寄せる

足は、なるべくゆっくり
動かしましょう

10回1セットから
始めましょう!
無理の無いように

※伸ばした足は、床につけた状態からはじめましょう



当センターホームページ
には、他にもトレーニ
ングメニューを載せていま
す。ご自宅等での健康
づくりに役立てるため、
ぜひ一度ご覧ください。
センターのホームページ
には上記の QRコードを
ご利用ください。