

滋賀県 身体協

令和5年4月1日

140

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

第68回日本身体障害者福祉大会わかやま大会 他	2
滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例フォーラム	
令和4年度障害者施策に関する要望活動【県副知事・関係部局】	3
「障害者施策に関する要望書」に対する回答	4～5
地域組織活性化事業、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コーナー	8～11
自宅でできる簡単トレーニング、クイズコーナー・編集後記	12

滋賀県立障害者福祉センターのご案内

個人利用時間 午前9時30分～正午・午後1時～4時30分・午後5時30分～8時30分
 団体貸切利用時間 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 F A X 077-564-7641
 E-mail:webmaster@shiga-fukushi-center.com
<https://www.shiga-fukushi-center.com/>

～オープンアリーナの様子～「県立障害者福祉センター」にて



ストラックアウト



野球盤ゲーム



体の使い方(体操)



卓球

滋賀県身体障害者福祉協会からのお知らせ・報告

第68回日本身体障害者福祉大会 わかやま大会

お知らせ

標記大会が、次のとおり YouTube 録画配信により開催されます。

大会では、式典や議事の他、永年功労のあった方への表彰、障害者差別解消法についての講演が行われる予定です。視聴方法や大会の詳細等については、当協会までお問い合わせください。

配信日時：6月16日(金)～22日(木)予定
配信方法：YouTube 録画配信 (無料)

障害者週間啓発・推進事業 【啓発活動】

報告

昨年11月～12月にかけて、「障害者週間(12月3日～9日)」と「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例」を一人でも多くの方に周知することを目的に啓発活動を実施しました。県内の商業施設をはじめ、各市町の庁舎や図書館等に協力していただき、啓発グッズのポケットティッシュを窓口等に設置し、多くの県民の皆様に啓発することができました。

また、県立障害者福祉センター前の歩道や正面玄関付近にのぼり旗を設置し、センターをはじめ、福祉ゾーンを利用される方々に障害者週間の啓発を行いました。

今後も、広く県民の皆様に障害への理解を深めていただけるよう、啓発に取り組んでまいります。

☆ご協力いただいた商業施設☆

- 株式会社平和堂(76店舗)
- フォレオ大津一里山
- イオン長浜店
- ビバシティ彦根
- パリアサンペデック
- ピエリ守山
- イオンタウン湖南



ポケットティッシュ折込チラシ

障害者週間啓発・推進事業 【啓発イベント】

報告

12月2日(金)～7日(水)の期間、多くの方に知っていただくため、ビバシティ彦根で障害者週間の啓発イベントを実施したところ、延べ378人の方々に来場していただきました。会場には様々な障害者団体のポスターやチラシ、広報物等の資料を展示し、来場された方々に各障害特性や障害について啓発することができました。

また、3日(土)には「要約筆記体験」「点字体験」「知的障がい疑似体験」「ストーマモデルの展示」、4日(日)には「ボッチャ体験」「ストーマモデルの展示」を実施し、障害当事者や支援者による各種コーナーでの体験や機器・装具についての説明を聞いていただくことで、障害についての理解をより一層深めていただくことができました。

来場者からは、「普段目にする内容が多くあり、良かった。」「障害にも様々な種類があることを知れた。」「定期的に開催してほしい。」といった声をいただくことができました。



障害者団体による各種展示の様子



ボッチャ体験の様子

滋賀県障害者差別のない
共生社会づくり条例フォーラム

報告

12月7日(水)、滋賀県と共催し、ビバシティホールで「共生社会づくり条例フォーラム」を開催したところ、関係者含め80人の方々にご参加いただきました。

前半は、身体障害者お笑い芸人のホーキング青山氏をお招きし、ご自身の体験談を交えながら、障害者差別や合理的配慮について、お笑いライブ&トークを繰り広げていただきました。

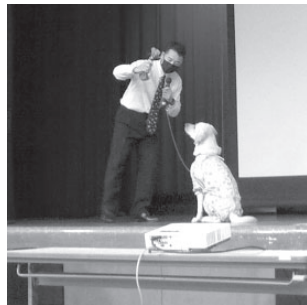
また、後半は(公財)関西盲導犬協会啓発相談部長の山口浩明氏と盲導犬ユーザーの山野ひろみ氏をお招きしました。山口氏には講演とデモンストレーションとして、盲導犬の訓練方法等の紹介をしていただきました。

また、山野氏には盲導犬ユーザーの立場から、日常生活を通して感じた差別や合理的配慮について、お話しいただきました。

参加者からは「障害を前向きにとらえ、お笑い芸人として活躍する姿が素晴らしかった。」「実演付きで、また、盲導犬ユーザーの生の声を聞くことができ良かった。」との感想をいただきました。



お笑いライブ&
トークの様子



盲導犬訓練の
デモンストレーションの
様子

滋賀県身体障害者福祉大会決議要望の実施
【県副知事・関係部局】

報告

昨年10月に開催した「第71回滋賀県身体障害者福祉大会」の決議事項5項目を、令和4年12月14日(水)に大杉住子副知事と関係部局に対し要望しました。

この活動は、当協会が当事者団体として、障害者が安心して地域で暮らせる社会をめざし、障害者施策や制度等の改善や充実に向けた提言の一環として取り組んでいるものです。

今回は特に「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例」や「合理的配慮の提供」について、更なる周知を必要としていることから、『県をあげて、人権学習の一環として啓発に取り組んで欲しい。』『安心安全なまちづくりとして「県立障害者福祉センター」周辺(福祉ゾーン)をモデル地域として整備を推進して欲しい。』『障害者や障害者団体等に対し、新型コロナウイルス感染防止対策の支援をお願いしたい。』特に、この3項目について強く要望しました。

この要望に対する回答は、本誌4~5ページに掲載しています。



当協会大西会長(左)大杉副知事(右)

Honda Cars
【株式会社ホンダクリオ滋賀】

充実したラインナップ!

WHILL 取扱店

STEPWGN 車いす仕様車
STEPWGN サイドリフトアップシート車
FREED 助手席リフトアップシート車

WHILL Model C

【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
★栗東東店 077-552-8200

予約・通販 滋賀東

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

フレンドシップ栗東店では様々な福祉車両をご用意しております!!

Tanto Sloper

近距離モビリティ次世代型電動車椅子

WHILL 取扱店

福祉車両取扱士

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。

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2・第3火曜日

HPはこちら

「障害者施策に関する要望書」に対する回答

滋賀県知事(副知事対応)と関係部局への要望書に対する回答がありましたので、掲載します。

<p>要望事項 1</p>	<p>滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例の啓発と差別事例が発生した際の相談支援体制の強化</p>
<p>回答</p>	<p>○令和3年6月に、改正障害者差別解消法が公布され3年以内に事業者の合理的配慮の提供が法的にも義務となることから、国の施策の活用も検討しつつ合理的配慮の考えが浸透するよう、市町や貴団体をはじめとする関係団体とも連携しながら啓発活動を強化しているところ。</p> <p>○令和4年度は、小学校高学年以上の幅広い年代に利用いただける、障害の社会モデルや合理的配慮、心のバリアフリーの重要性などの内容も盛り込んだ福祉教材を作成しているところ。</p> <p>○障害の有無に関わらず、共に学び・育つ経験は、障害理解の基礎となるものと考えており、令和3年3月に策定した滋賀県障害者プラン2021においても小中学生の福祉意識の醸成に努めることとしているところ。令和5年度はプランの中間見直しも予定されており、その議論を通じ、教育委員会など関係部局ともさらに連携して取組を進めてまいります。</p> <p>○相談体制については、相談があった場合に的確に応じることができるよう「障害者差別解消相談員」を設置するとともに専門性向上のため定期的な研修等により、質的な充実を図っているところ。また、自ら相談できない障害者に寄り添い、その声を代弁して相談員につなぐ役割を担う「地域アドボケーター」について、引き続き周知に努めるとともに、研修会や市町職員や健康福祉事務所職員との情報交換会を定期的に開催するなど、スキルの向上や関係者間での連携強化を図ってまいります。</p> <p style="text-align: right;">【健康医療福祉部 障害福祉課】</p>
<p>要望事項 2</p>	<p>避難行動要支援者への実効性のある避難支援体制と避難所の整備</p>
<p>回答</p>	<p>○県内すべての市町で「避難行動要支援者名簿」が作成されており、県では、市町における名簿の有効活用と個別避難計画の策定の取組が進められるよう、市町担当者を対象とした研修会や担当者会議等を行っているところ。</p> <p>○また、県としては、市町における個別避難計画作成の推進のため、災害時に実効性のある避難に繋げるための取組を「滋賀モデル」として、令和2年度に構築し、昨年度にはモデル地域にて「滋賀モデル」の実証を行った。</p> <p>○今年度は、モデル地域の検証を踏まえ、県内全域に取組が横展開されるよう、市町が抱えている課題を把握するとともに、市町間で取組内容を意見交換できる場を設けるなど体制整備に努めており、令和5年度も引き続きこれらの取組を進めてまいります。</p> <p>○なお、福祉避難所の適切な運営については、国が作成している「福祉避難所の確保・運営ガイドライン」を、市町関係課に対して情報提供するとともに、市町担当者会議を開催し、説明の機会を設けている。</p> <p>○一般避難所における福祉的配慮が進められるよう、平成30年7月に、当事者の視点を取り入れた「避難所チェックリスト」を作成し、市町等関係機関に周知している。</p> <p>○また、一般避難所の環境整備や要配慮者の生活支援を行う災害派遣福祉チーム(DWAT:Disaster Welfare Assistance Team)の体制整備として、DWATチーム員養成研修の実施と併せて、実際の派遣に向けたフォローアップ研修や派遣訓練を実施している。</p> <p>○市町の一般避難所の開設情報は、滋賀県防災ポータルで状況の確認をしていただくことが可能となっている。</p> <p style="text-align: right;">【知事公室 防災危機管理局】 【健康医療福祉部 健康福祉政策課】</p>
<p>要望事項 3</p>	<p>だれもが安心して暮らせるまちづくりと安全な公共交通機関の整備</p>
<p>回答</p>	<p>○公共交通については、国のバリアフリー化方針に基づき、鉄道駅のエレベーターや内方線付き点状ブロックの整備等について、市町と連携して、鉄道事業者を積極的に支援している。</p> <p>○また、路線バスについては、公共交通移動等円滑化基準に適合した車両への転換が進むよう、バス事業者の車両購入に対し補助を行っているところ。</p> <p>○今後も引き続き、交通事業者や国、市町と連携し、安全な公共交通機関の整備に取り組んでまいります。</p> <p style="text-align: right;">【土木交通部 交通戦略課】</p>

	<p>○道路整備にあたっては、障害者や高齢者などの交通弱者の視点を踏まえた交通安全施設の構造等を示した「近江の道づくりマニュアル」に基づき、段差や勾配などに配慮した歩道等の設置を計画的に進めている。</p> <p>○歩道を整備する場合には、車いす等が安全にすれ違うことのできる幅員を確保することや、車いす利用者や高齢者の通行に配慮して縦断勾配は可能な限り小さくすること、また、交差点部では視覚障害者と車いす利用者の双方に配慮して境界ブロックの高さを1cmにするなど、誰もが利用しやすい道路の整備に努めているところ。</p> <p>○既存の道路についても上記の考え方にに基づき改修を実施しており、特に各市町のバリアフリー基本構想に位置付けられた重点整備地区における特定道路を優先的に取り組んでまいりたい。</p> <p style="text-align: right;">【土木交通部 道路保全課】</p> <p>○音響式信号機等については、国のバリアフリー化方針に基づき、利用者の利便性や安全性を向上させるため必要性の高い場所を選定して計画的な整備を進めているところ。今後も必要性を精査の上で整備に努めてまいります。</p> <p style="text-align: right;">【警察本部交通部 交通規制課】</p>
要望事項 4	新型コロナウイルス感染防止対策等の支援と正しい情報の提供
回 答	<p>○感染拡大を防止するため、「場面に応じたマスクの着用」「常時換気や距離の確保」「手指消毒」といった基本的な感染対策を徹底し、「うつさない」「うつらない」行動をとるよう、知事から障害のある方をはじめ県民の皆様と呼び掛けているところ。</p> <p>○また、特に、障害のある方に対しては、令和2年度からリーフレット「新型コロナウイルス障害のある方のための情報」を作成し配布している。</p> <p>○感染防止対策等の情報については、県ホームページ等の様々な広報媒体を通じて周知を図っており、引き続き、行ってまいりたい。</p> <p style="text-align: right;">【健康医療福祉部 障害福祉課】 【健康医療福祉部 感染症対策課】</p>
要望事項 5	障害者の法定雇用率達成と障害者が安心して継続して働き、自立できる労働環境の整備
回 答	<p>○本県における障害者の雇用状況については、直近の令和3年6月1日現在において、実雇用率は2.33%と法定雇用率を上回り、達成企業の割合も54.0%と全国平均を上回っていますが、46.0%（426社）の企業が、法定雇用率を達成できていない状況にある。</p> <p>○県内企業が1社でも多く法定雇用率を達成できるよう、事業所には雇用体験、障害者には就労体験の機会を提供するトライワークを実施することで、事業所の理解促進と障害者の就労意欲の向上を図っているところ。</p> <p>○また、障害者雇用状況調査により、雇用の状況や課題等を把握するとともに、障害者雇用の好事例や各種支援制度等を紹介するリーフレットの配布、滋賀労働局と連携した就職面接会の開催および障害者雇用優良事業所や優秀勤労障害者の表彰などにより、事業所や県民に対する周知啓発を行っている。</p> <p>○県では、全国共通の制度に基づく体制（障害者就業・生活支援センター）に、県と市町が連携して独自に職場開拓員と就労サポーターを配置した「障害者働き・暮らし応援センター」として機能の充実を図り、障害者の雇用確保に向けた職場開拓や職場定着支援に取り組んでいるところ。</p> <p>○また、昨年度実施した「障害者の就労定着の推進に向けた調査・検討事業」などにより、職場定着に必要な社会人としてのマナーや生活面の問題に課題があると示されたことから、「働く障害者のフォローアップ支援事業」を新たに取り組んでいくこととしている。</p> <p>○働く障害者のフォローアップ支援事業では、円滑な就業生活と職場での定着を図ることを目的に入職6か月目になる10月29日にフォローアップ研修を実施するとともに、企業等へ就職する障害者に対し、入職する前に働く上での基礎知識研修と横のつながりをもつ交流会を3月に実施する予定をしている。</p> <p>○今後も、コロナの感染拡大等において障害者雇用の促進が妨げられることが無いよう、滋賀労働局やハローワーク、各支援機関との連携を緊密にするとともに、滋賀県障害者雇用対策本部（本部長：知事）において関係部局連携のもと全庁を挙げて、障害者雇用の促進と職場環境の整備に向けて総合的に取り組んでまいりたい。</p> <p style="text-align: right;">【健康医療福祉部 障害福祉課】 【商工観光労働部 労働雇用政策課】</p>

令和4年度地域組織活性化事業の実施 **報告**

滋賀県内各市町等の障害者団体が抱えている課題解決のため、創意工夫して事業を実施し、組織の活性化を図ることを目的に「地域等組織活動活性化事業」を実施しています。

令和4年度は、コロナ禍の中、感染防止対策を取ったうえで次の3団体による事業が実施されました。

- ① 事業名：ポッチャ交流大会
実施団体：東近江市身体障害者厚生会
- ② 事業名：「耳の日記念」第4回難聴者のためになる集い
実施団体：滋賀県中途失聴難聴者協会
- ③ 事業名：障がい児者理解教育合同講演会
実施団体：(福)滋賀県障害児協会

JRジパング倶楽部入会について

1 会員の特典

◆JR線を「片道、往復、連続」のいずれかで201km以上利用する場合に使えます。身体障害者手帳により購入できる普通乗車券以外の一定の特急券・急行券・グリーン券・座席指定券が割引購入できます。

2 加入資格

◆身体障害者手帳の交付を受けている方で、男性は満60歳以上、女性は満55歳以上の方が対象となります。(介護者の割引については、第一種身体障害者の介護者のみ同様の割引が受けられます。)

3 年会費

◆お一人様**1,400円**です。(入会金はいりません。)

4 入会・更新手続き

◆当協会までご連絡ください。

5 その他

◆乗車の際は、必ず会員手帳を携帯してください。

わが地域の「がんばり日記」

「久しぶりに事業を開催しました」

守山市身体障害者連合会

コロナウイルス感染症が三年前に中国で発生・拡大し、当連合会の事業もあまりできてなく心苦しい状況でしたが、滋賀県身体障害者福祉協会の令和4年度障害者社会参加促進事業の案内があり、事業を実施しました。

第8波を迎える中、2月8日(水)にすこやかセンター3階の講習室をお借りし、コロナ感染予防対策を行ったうえで「交通安全及び詐欺事件に遭わないための講習会」を開催しました。

参加は16人と少々寂しい人数でしたが、守山警察署から上藪先生を迎えて、昨年の交通事故発生状況や交通安全に関するクイズ、高齢者事故の特長とその対策、交通事故を起こした・事故に遭った場合の処置、最後にDVDを利用して特殊詐欺被害に遭わないための内容で、1時間ほどの間でしたが、わかり易い講習で、大変充実した時間を過ごさせていただきました。これからの我々にとって、転ばぬ先の杖になればと思っています。



それ、野村にきいてみよう。 **野村證券**

すべては、お客さまのために。

私たちは、金融商品の豊富なラインアップ、充実した投資情報、そして、ご信頼いただけるきめ細かなサービスを提供することで、より一層お客さまのお役に立てるよう努めております。

大津支店 〒520-0046 大津市長等 3-1-27 Tel. 077-526-3131 (代)



松永製作所動画チャンネル



株式会社松永製作所 介護保険指定事業所番号 2172300051
〒503-1272 岐阜県岐阜市郡家町大塚484 [TEL] 0584-35-1344

事務局日誌

令和5年1月～3月

月 日	会議・行事内容
1月 7日(土)	第1回青壮年部幹部会
1月12日(木)	地域等組織活動活性化事業審査会
1月21日(土)	第4回青壮年部役員会
1月25日(水)	臨時近畿ブロック団体長・事務局長会議
2月15日(水)	第71回滋賀県身体障害者福祉大会 第4回実行委員会
2月21日(火)	第3回滋賀県障害者社会参加推進協議会
3月 2日(木)	第7回三役会
3月12日(日)	協会三役と青壮年部役員の懇談
3月16日(木)	第5回理事会
	第2回評議員会
3月24日(金)	日身連第2回定時評議員会
3月28日(火)	県立障害者福祉センター第三者委員会

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。

有料道路における障害者割引制度の見直しについて

お知らせ

令和5年3月27日(月)より、割引の対象となる自動車が追加されました。また、従来の事前申請・登録手続きに加え、新たにオンライン申請が導入されました。それぞれ、利用条件が異なりますので、見直し内容の詳細や条件等について、[高速道路会社ホームページ](#)をご確認ください。

【新たに対象となった自動車】

知人の車・代車・レンタカー・タクシー など

※事前に本割引の申請手続きが必要。

※料金所係員に身体障害者手帳または療育手帳の提示が必要。

※ETC専用料金所利用の場合、サポートレーンで上記手帳の提示が必要。(ETC無線通行(ノンストップ走行)での割引は事前登録済みの自動車のみ対象)

【オンライン申請】

利用にあたっては、本人確認のためマイナンバーカードとマイナポータルへの登録が必要です。なお、現行の市町の福祉担当窓口での申請受付も継続されます。



西日本高速道路会社

(NEXCO西日本)ホームページ

(<https://www.w-nexco.co.jp/etc/handicapped/>)

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 <https://www.kenshinkyo-shiga.com>

▼協会HP



(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>



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 予約センター ☎0800-7000-111 ☎0120-101-345 ☎077-533-2338

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>



滋賀県立障害者福祉センターだより

令和5年度事業案内

スポーツ・文化教室受講者募集

お知らせ

令和5年度スポーツ(2期、3期)・文化教室(1期)の募集を行います。申込みについては、先着順ではありませんので受付期間内に申込みください!受講料は無料です。ただし、スポーツ教室はスポーツ安全保険料、文化教室は教材費が必要です。

どの教室も楽しい雰囲気を実施することを大切にしていますので、ぜひお申込みください!詳細は、ホームページまたは当福祉センターへ直接お問い合わせください。

親子水泳

親子で楽しく水に慣れ、水泳の基本をみんなで練習しましょう!

開催日:6月3日(土)~(全6回)
開催時間:10:00~11:00
場所:プール
対象者:知的障害のある小学1~3年生とその親
定員:10組



水の中に潜ることに自信が持てるようになりました。

体の使い方 キッズ

家でもできることから、ここでしかできないことまで、親子で体を動かして楽しもう!

開催日:7月16日(日)~(全5回)
開催時間:9:45~10:30
場所:小アリーナ
対象者:知的・発達障害のある4歳(令和5年4月1日現在)~小学2年生(身体障害除く)とその親
定員:8組



両足ジャンプの教え方が分らず苦戦していたが、教室でサポートのやり方などいくつか教えてもらい、少しジャンプできるようになりました。

体の使い方 ジュニア

色々な動きにチャレンジして、体を動かす楽しさを身につけよう!!

開催日:7月16日(日)~(全5回)
開催時間:11:00~11:50
場所:小アリーナ
対象者:知的・発達障害のある小学3~6年生(身体障害除く)
定員:8人



子どもが寝る前にベッドで教室の動きを再現してくれるようになり、できる動きの種類が増えたので良かった。

茶道教室①②

経験者はもちろん、未経験者の方も大歓迎!ゆったりとしたペースでお茶を楽しみます。

開催日:5月13日(土)~(全7回)
開催時間:①13:30~14:40
②14:50~16:00
場所:会議室
対象者:①茶道の経験がない人 初心者(中学生以上の障害のある人)
②茶道の経験がある人(中学生以上の障害のある人)

定員:①5人 ②5人
費用:教材費1回300円



家でも和菓子を買ってお茶を楽しんでいます。

絵画教室スマイル

たくさんの画材を使い、絵を通して表現してみませんか?

開催日:5月21日(日)~(全7回)
開催時間:13:30~15:30
場所:小アリーナ
対象者:障害のある人(小学4年生以上)
定員:10人
費用:教材費1回100円



自分の作品を描きながら、アドバイスをもらえたり、他の人の作品を見れるのが楽しいです。

申込方法等詳細

【受付期間】

絵画教室スマイル、茶道教室①②
4月11日(火)~4月30日(日)

親子水泳

4月26日(水)~5月14日(日)

体の使い方 キッズ・ジュニア

6月6日(火)~6月25日(日)

※いずれの教室も受付最終日は正午までとなります。

【申込方法】

- ・所定の受講申込書と予備調査表(予備調査表はスポーツ教室のみ)に必要事項を記入の上、受付期間中に来所、FAXまたは郵送してください。(様式はホームページにも掲載しています)
- ・手帳のない在学中の対象者は、特別支援学校、特別支援学級の在学証明書(センター様式あり)を併せて提出してください。(スポーツ教室のみ)

【決定方法】

- ・定員を超える場合は、抽選により決定します。
- ※昨年度受講していない方を優先させていただきます。
- ・抽選結果は、申込者全員に郵送にて通知します。

ガーデニング教室

季節折々の植物を使って楽しみながら寄せ植えをつくろう!!

日時：5月20日(土)13:30~15:30
内容：季節の植物をつかった寄せ植え
場所：小アリーナ
対象者：障害のある人
定員：10人
費用：材料費2,000円
申込期間：4月15(土)~5月7日(日)
申込方法：所定の受講申込書に必要事項を記入の上、受付期間中に来所、FAXまたは郵送してください。申込書のない人は、必要事項(氏名・年齢・住所・電話番号・FAX・障害名・希望教室名)を記入のうえ、FAXまたは郵送してください。

受講者の声

・久しぶりに色あざやかな寄せ植えができました。



手作り体験教室(ハーバリウム)

流行のインテリアフラワーとして人気の高いハーバリウムを楽しく作りましょう!!

日時：6月18日(日)10:00~12:00
内容：ハーバリウムのボトル作品をつくる
場所：会議室
対象者：障害のある人
定員：10人(先着順)
費用：材料費1,000円
申込期間：5月12(金)~6月4日(日)
申込方法：所定の受講申込書に必要事項を記入の上、受付期間中に来所、FAXまたは郵送してください。



※写真はイメージです。



更生相談事業

医師や理学療法士が専門的な立場から障害の状態に応じた指導や助言を行います。

まずは医療相談(要予約)を受けて継続的にリハビリや運動をする機会を増やしませんか。相談料はいずれの事業も無料です。

詳細は、ホームページまたは当福祉センターへ直接お問い合わせください。

医療相談(まず初めにこちらを受けてください)

日頃、運動やリハビリを実施するにあたって不安に思っていることはありませんか。医師や理学療法士がさまざまな相談に応じています。

開催日：水曜日(毎月2回)
開催時間：14:30~16:30
場所：医務室・会議室・トレーニング室
定員：4人

受講者の声

・日頃から感じている不安や主治医に聞きづらいことも相談できて良かった。これからはリハビリに励みます。



(医療相談受講後、受けていただくことができます。)

アドバイスタイム水中歩行 理学療法士による障害別水中運動

医療相談を受けた人で水中歩行・運動の指示があった人が参加できます。水中での歩行や運動は生活習慣病の予防や改善、転倒予防にも繋がります。

開催日：水曜日(毎月2回)
開催時間：13:15~14:30
場所：プール
(受付はプール観覧ホールで行います。)
定員：15人程度

※参加当日は、開催の有無について念のためホームページでの確認または直接当福祉センターにお問合せください。

受講者の声 ・続けて参加することで身体が動きやすくなりました。



理学療法士によるリハビリ相談

医療相談を受けた人が、継続してリハビリができるようにリハビリ方法の確認や日常生活での注意点などをアドバイスします。

開催日：毎月1回
(偶数月は土曜日、奇数月は水曜日)
開催時間：15:00~16:00
場所：医務室・トレーニング室
定員：2人

受講者の声

・相談を受けることで安心して自宅でも続けてリハビリすることができました。



自由参加の教室をご紹介します！

自由参加の教室について

自由参加の教室は、申込不要で各事業の開催日、開催時間にお越しいただくと参加ができます。障害のある人は、いずれの教室も無料です。（障害のない人は施設使用料や参加費が必要です。）継続的に運動を行うきっかけや、交流の場にもなります。ぜひご参加ください。

参加当日は、開催の有無について念のためホームページでの確認または直接当福祉センターにお問合せください。

※「対象者」の表記がある教室は、対象者以外の方はご参加いただけません。

グラウンドゴルフ定例会

皆と楽しくグラウンドゴルフをしてみませんか？
ご参加をお待ちしています。

開催日：奇数月の第3金曜日

開催時間：13:30～15:15

場所：アリーナ

定員：15人程度



受講者の声 ・屋内でのラウンドなので、地面や天候を気にすることなく楽しめる。

チャレンジボッチャ

レクリエーションやゲームをとおして楽しくボッチャを体験します。

開催日：偶数月の第3金曜日

開催時間：13:30～15:00

場所：アリーナ

定員：15人程度



受講者の声 ・レクリエーションで楽しく練習でき、それがゲームで上手く投げられることにつながった。

卓球(初級・ラリートイム)

楽しく気軽に卓球をしてみませんか。初心者の方も大歓迎！皆さんのご参加をお待ちしています！

開催日：4月～3月の第4火曜日

(ただし4月は第3火曜日)

開催時間：13:30～15:00

場所：アリーナ

定員：12人程度



受講者の声 ・ラリーが続くのがとても面白いです。日々の運動の機会の場として参加しています。

STTラリートイム

経験の有無は問いません。視覚障害のある人同士ラリーをとおして交流し、互いに技量を高めませんか？

開催日：毎月第3木曜日(ただし3月は第2木曜日)

開催時間：13:30～15:00

場所：小アリーナ

対象者：視覚障害のある人

定員：10人程度



受講者の声 ・しっかり足を動かしてラリーをするようになって、ラリーが長く続くようになった。

大人の体の使い方&スイム

日頃からできる簡単なトレーニングと水泳の基本を皆で楽しく行いましょう。

開催日：6月～3月の金曜

(8月・11月・2月は除く)

開催時間：10:00～12:00

場所：小アリーナ・プール

対象者：20歳以上

定員：15人程度



受講者の声 ・日頃からできるトレーニングの方法を分かりやすく教えてもらえる場として毎回楽しみにしています。
・年齢に応じた運動量を教えてもらえ、周りの方にも参加を進めている教室です。

アクアピクス

水の中でリズムに合わせて皆で楽しく体を動かしましょう!!

開催日：毎月第4土曜日

開催時間：10:30～11:30

場所：プール

定員：20人程度



受講者の声 ・水中なので、思い切って体を動かすことができます。

タイムトライアル

日頃の練習の成果を試す場や、大会前の最終調整としてぜひご参加ください。

開催日：4/2(日)、4/29(土)、10/1(日)、

令和6年2/11(日)

開催時間：17:45～19:00

場所：プール

定員：20人程度

費用：障害のない人は施設使用料と参加費500円



受講者の声 ・飛び込み練習ができる機会が少ないので、練習することができて嬉しいです。

水中らくらくアドバイス

介助方法や、どのような浮き具を使えばご本人も介助者も楽に水中での活動ができるか等をアドバイスします！

開催日：随時

開催時間：随時

場所：プール

定員：個別対応

対象者：重度肢体障害者とその介助者



受講者の声 ・抱っただけでなく、どのような補助方法があるか、どうしたら子どもも私も楽に活動できるか教えてもらえて良かった。

オープンアリーナ・オープンプール

オープンアリーナとオープンプールは、皆さんがスポーツや水泳をとおして楽しい時間を過ごしていただけるよう指導員と一緒に活動します。この機会に色々なことに挑戦してみてください！事前の申込は不要です。開催日時にお越してください！参加当日は開催の有無について、念のためホームページでの確認または当福祉センターにお問い合わせください。 ※オープンプールは、開催日によって参加できる対象者が異なりますので確認をお願いします。

オープンアリーナ	
4月29日(土・祝)	フライングディスク体験
8月11日(金・祝)	走って・跳んで・転がって！ 大きく体を動かそう！
11月3日(金・祝)	テニス体験
12月2日(土)	ボールを使って遊ぼう！

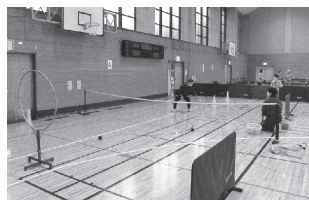
※卓球とポッチャは毎回実施します。

場 所:アリーナ

対 象 者:障害のある人とその家族・介助者

昨年度参加者の声

- ・また来て、もっと上手にできるようになりたい！
- ・ここでやったことが次に(他のところでも)またできる。



オープンプール	
5月5日(金・祝)	水慣れ
7月17日(月・祝)	個々に応じた内容
9月30日(土)	個々に応じた内容(泳法)
令和6年 2月12日(月・祝)	個々に応じた内容(泳法)

開催時間：10:00～12:00

場 所:プール

対 象 者: 5月5日(金・祝) 小学生以下の障害のある人とその家族
7月17日(月・祝) 身体障害者・重度肢体不自由児者
9月30日(土) 中学生以上の知的障害者(25mに挑戦する人)
2月12日(月・祝) 障害のある人(25m以上泳げる人)

昨年度参加者の声

- ・本人の気持ちに寄り添って介助をしてくださった。
- ・教えながら、一緒に楽しく指導してくれるので、嫌がらずにやっていた。



4月～6月イベント情報

4月	2日(日)	タイムトライアル	17:45～19:00	プール	
	11日(火)～	シーズンディスプレイ(鯉のぼり)作品募集	—	多目的ホール	※展示は4月18日～
	18日(火)	卓球(初級・ラリータイム)	13:30～15:00	アリーナ	
	20日(木)	STTラリータイム	13:30～15:00	小アリーナ	※視覚障害者のみ
	21日(金)	チャレンジポッチャ	13:30～15:00	アリーナ	
	22日(土)	アクアビクス	10:30～11:30	プール	
	29日(土)	オープンアリーナ タイムトライアル	13:30～15:30 17:45～19:00	アリーナ プール	
5月	5日(金・祝)	オープンプール	10:00～12:00	プール	※対象あり
	18日(木)	STTラリータイム	13:30～15:00	小アリーナ	※視覚障害者のみ
	19日(金)	グラウンドゴルフ定例会	13:30～15:30	アリーナ	
	23日(火)	卓球(初級・ラリータイム)	13:30～15:00	アリーナ	
	27日(土)	アクアビクス	10:30～11:30	プール	
6月	15(木)	STTラリータイム	13:30～15:00	小アリーナ	※視覚障害者のみ
	16日(金)	大人の体の使い方&スイム	10:00～12:00	小アリーナ・プール	※20歳以上
		チャレンジポッチャ	13:30～15:00	アリーナ	
	20日(火)～	シーズンディスプレイ(七夕)作品募集	—	多目的ホール	※展示は7月末頃
	24日(土)	アクアビクス	10:30～11:30	プール	
	27日(火)	卓球(初級・ラリータイム)	13:30～15:00	アリーナ	

※申込不要 参加当日は開催の有無について、念のためホームページでの確認、または当福祉センターにお問い合わせください。

皆様のご利用をお待ちしています。



簡単トレーニング



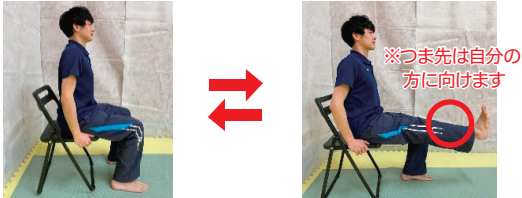
ひざ痛 予防運動

今回は、ひざ痛予防の運動です。ひざ痛は加齢とともに増加しやすいと言われています。ひざ周辺の筋力が弱くなったり固くなったりすることで、ひざへの負担が増し、痛みにつながりやすくなります。それらを予防するためのトレーニングをご紹介しますので、毎日少しずつでも実践して、ひざ痛を予防しましょう！

※実践の前に

- ①呼吸は止めずに実践しましょう。
- ②自身の体力に合わせて、回数、秒数を調整しましょう。
- ③椅子に座るときは、肩幅に足を開きひざの下にかかとがくるようにします。その姿勢をとった後、背すじを伸ばしておへその下をへこませます。

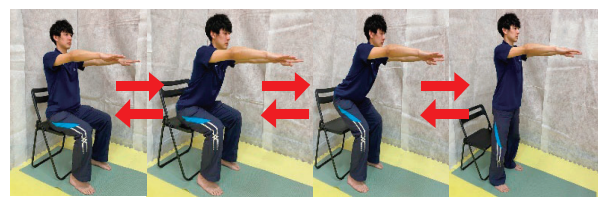
座ってひざをまっすぐ伸ばす



椅子に座り、片足をまっすぐになるまで伸ばして10秒間キープします。ひざ上の筋肉に力が入って固くなっていることを確認します。(左右交互に3回ずつ行いましょう。)

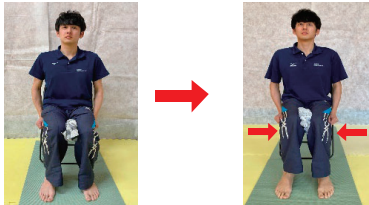
※椅子の両端を持つと実践しやすいです。

ゆっくりと立ち上がる



椅子に座った状態から、体を前傾させ、5秒かけてゆっくりと立ち上がります。(両手を前に出すと、より前傾しやすくなります) その後5秒かけてゆっくりと座ります。太ももからお尻にかけて筋肉を使います。(10回を目安に実施しましょう)

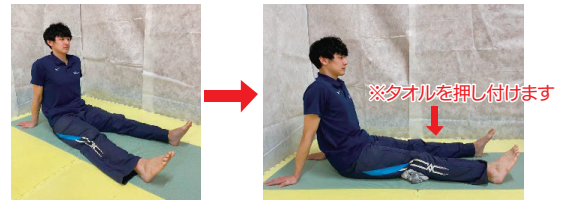
ひざでタオルを挟む



タオルを丸めてひざの間に挟み、タオルを潰すように力を入れます。5秒間力を入れ続け、力を抜きます。太ももの内側の筋肉を使います。(10回を目安に実施しましょう)

※肩幅以上に足を開いて実践しないように注意しましょう。

ひざ下のタオルを押す



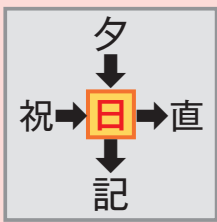
床に座り、足を肩幅に開いて両足を伸ばします。片方の足のひざ下にタオルを丸めて入れます。そのタオルを下に押し付けるように力を入れます。5秒間力を入れ続け、力を抜きます。ひざの内側の筋肉を使います。(10回を目安に左右実施しましょう)

クイズコーナー

応募締め切りは5月末日まで

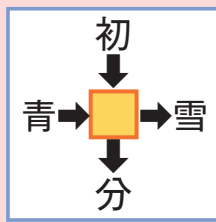
□に入る漢字を下の□の中から選んで四つの二字熟語を完成させてください。問題①と②の答えを繋げて、二字熟語を完成させましょう。正解者の中から3名の方に記念品をお送りします。

例問(答え:日)



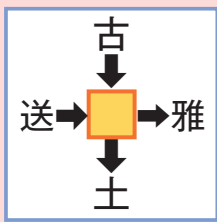
新・日・食・手

問題①



風・木・空・餅・春・若・桜

問題②



《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:温泉

当選者(応募総数17通):小谷珠美様(彦根市)、田鍋正寿様(近江八幡市)、福島達朗様(草津市)

読者からの声!

- 事業活動がよく分かり楽しかったです。(守山市・男性)
- 県身協の活動を知り、とてもうれしく温かい気持ちになりました。(彦根市・女性)
- 自分にとって、わが地域の「がんばり日記」や「簡単トレーニング」は毎号の楽しみです。(近江八幡市・男性)
- 福祉センター事業に参加したいです。(東近江市・男性)

編集後記

滋賀県身協第140号をお読みいただきありがとうございます。

今号では、昨年度実施した当協会事業や滋賀県副知事や関係部局等への要望報告等を掲載しております。

また、滋賀県立障害者福祉センターの令和5年度事業を多数紹介しております。是非、ご参加ください。

(編集子)

編集発行 公益財団法人滋賀県身体障害者福祉協会 会長 大西 孝雄 滋賀県立障害者福祉センター 所長 奥田 康博
〒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 https://www.kenshinkyo-shiga.com