

滋賀 県 身 体 協 会

令和5年7月1日

141

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5年度事業計画	2～3
滋賀県身体障害者相談員研修会、第72回滋賀県身体障害者福祉大会	3
協会役員の変更について、青壮年部活動について 他	4
令和4年度事業報告	5
日身連会長表彰被表彰者紹介、わが地域の「がんばり日記」 他	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/>



シーズンディスプレイ(7月) 七夕の様子 [6/17～7/9開催] 来所者の皆様に願いを短冊を書いていただきました(6/29時点 116枚)



協会からのお知らせ・報告

令和5年度事業計画

令和5年3月16日(木)に、「令和4年度第5回理事会」を開催し、令和5年度事業計画案・予算案等を提案し、承認されました。
事業計画概要は次のとおりです。

◆ I 基本方針 ◆

令和2年から続く新型コロナウイルス感染拡大による影響で、組織の存続すら危ぶまれる地域等の障害者団体がある中、昨年下半年以降の社会活動は、行動制限等が緩和され、感染防止と経済活動を両立する方向で進んでおり、5月には感染症法における5類に引き下げられる予定です。当協会も基本的な感染防止対策を取りながら、参加型での事業を再開するなど、徐々に以前の活動に戻りつつあり、障害者も地域等での社会活動を再開し始めています。

しかし、障害者が地域で安心安全に暮らし、活動をするためには、まだ多くの課題があり、障害者だけではなく多くの県民の皆様の障害者理解が必要となることから、障害者自らも「共生社会」に向けて、相手の立場を思いやり尊重するとともに、「思い」を相手に理解されるよう、多くの仲間と共に行動する必要があり、当協会もその活動を後押ししてまいります。

また、県立障害者福祉センターについては、4期目の中間年を迎えることから、安心安全な管理運営に努めるとともに「第24回全国障害者スポーツ大会」開催の一助となるよう努め、次期指定管理に向けて質の高いサービスを提供できるよう努めてまいります。

令和5年度は、総合支援法の改正や滋賀県障害者プラン2021の中間見直しなど障害者福祉に係る法律や制度が改正される重要な年であり、当協会は、障害者の安心安全な生活のため、当事者の意見を法制度に反映できるよう取り組むとともに、障害者の活動をアピールし地域組織等の活動を支援してまいります。

◆ II 事業計画 ◆

1 協会の健全な運営

公益財団法人として、法制度に基づく適正な法人の運営と財政基盤の確保

2 地域等組織活性化の支援

協会の組織基盤である地域団体や、障害別団体の組織基盤の強化と活動活性化のための支援

3 関係機関・団体との連携強化と障害者施策等要望

関係機関や障害者団体等と連携し、障害者福祉に関する法制度や福祉施策の改善と課題解決に向けた要望と政策提言の実施。また、福祉関係団体が実施する事業への参加促進

4 障害者社会参加推進活動の充実

当事者団体（身体障害、知的障害、精神障害）を包括する障害者社会参加推進センターを核とし、障害の有無にかかわらず、だれもが地域で安心して暮らせる社会（共生社会）づくりと障害者理解を深めるための事業の充実強化

5 身体障害者相談員の資質向上と活動強化

各市町の身体障害者相談員が地域の障害者の日常相談に適切に対応し、新たな関係法令等に関する知識を深めるため研修会を実施、また、関係の研修会等への参加促進

6 身体障害者福祉大会開催と参加

共生社会をめざし、障害者が当面する諸問題の解決と更なる福祉の向上のため、障害者の取り組みや「思い」と「願い」をアピールする場として、県身体障害者福祉大会の開催と近畿ブロック福祉大会への参加。また、国の障害者施策等の情報を共有するため、日本身体障害者福祉大会の視聴支援

7 青壮年部活動の充実強化

協会の基盤強化と中核的組織としてのリーダー育成を目的とし、青壮年部層を対象とした事業の実施と活動の充実強化

8 顕彰事業

長年にわたり、身体障害者の更生援護に貢献された方や自ら障害を克服し自立更生し他の模範となっている方等に対する表彰の実施と各種表彰への候補者の推薦

9 情報提供活動の充実

障害者への各種情報の提供と協会の主催事業や各地域の取り組み周知のための事業実施

10 心身障害者扶養共済制度の推進

身体障害者の扶養共済制度の普及啓発と適正な取扱い事務の遂行

11 J Rジパング倶楽部の事務手続き

身体障害者手帳所持者で男性 60 歳以上、女性 55 歳以上の方が加入できる「J Rジパング倶楽部特別会員制度」への加入促進と適正な取扱い事務の遂行

滋賀県身体障害者相談員研修会

【お知らせ】

災害時における身体障害者相談員の役割等について学ぶため、標記研修会を下記のとおり開催します。

日時：7月21日(金)13時30分～15時45分

場所：ピアザ淡海 大会議室

(〒520-0801 大津市におの浜1丁目1-20)

内容：講演「災害時の障がい者の安全と身体障がい者相談員の役割」

講師 (公財)福岡県身体障害者福祉協会
副理事長 高倉 寛視 氏

発表「身体障害者相談員としての心構え
(学んできたこと)」

発表者 前日野町身体障害者相談員
中沢 敏男 氏

対象：滋賀県内の身体障害者相談員および市町
行政担当者

第72回滋賀県身体障害者福祉大会

【お知らせ】

標記福祉大会を下記のとおり、大津市において開催します。この大会に多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時：10月25日(水)13時30分開会

場所：滋賀県立芸術劇場びわ湖ホール 中ホール

(〒520-0806 大津市打出浜15-1)

主催：(公財)滋賀県身体障害者福祉協会
第72回滋賀県身体障害者福祉大会実行委員会

運営：第72回滋賀県身体障害者福祉大会実行委員会

日程：式典【知事表彰・会長表彰授賞式 他】

議事【大会宣言(案)提案、大会決議(案)提案】

アトラクション

もう一度動ける可能性を、あなたに。

COGY | あきらめない人の 足こぎ車椅子



株式会社 中山スポーツ

〒520-0863 滋賀県大津市千町一丁目 25-25

TEL 077-534-2525 FAX 077-533-2338

https://youtu.be/Rws3u_A8BIA



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

Arace 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 岐阜県岐阜郡碓氷町大場484 [TEL] 0584-35-1344

**(公財)滋賀県身体障害者福祉協会
役員等の変更について**

「お知らせ」

(公財)滋賀県身体障害者福祉協会第6期理事ならびに第3期評議員について、次のとおり役員の変更があり、ご就任いただきましたので、お知らせします。

○就任日：令和5年3月16日 (敬称略)

役職	氏名	地域・団体名
理事	井上 毅	高島
評議員	田邊理恵子	(一社)滋賀県ろうあ協会

○就任日：令和5年6月24日 (敬称略)

役職	氏名	地域・団体名
評議員	藤尾 邦洋	(特非)滋賀県脳卒中者友の会「淡海の会」
評議員	谷口 郁美	(福)滋賀県社会福祉協議会

**「第38回障害者による
書道・写真全国コンテスト」
作品募集**

「作品募集」

全国障害者総合福祉センター(戸山サンライズ)が実施する標記コンテストの作品を下記のとおり募集します。応募方法等の詳細は、当協会事務局までお問い合わせください。

皆様からのご応募をお待ちしています。

◆募集内容

- 書道部門：題材は自由。
硬筆・毛筆とも可能。
- 写真部門：【フリーの部】
題材は自由。
【ポートレートの部】
人物を題材とした作品が対象。
【携帯フォトの部】
題材は自由。
携帯電話またはスマートフォンの
カメラ機能を使った作品が対象。

※応募は各部門1人1作品まで。(書道・写真双方の応募は可能)

◆提出期限 9月15日(金)必着



**(公財)滋賀県身体障害者福祉協会
青壮年部活動について**

「お知らせ」

青壮年部では、協会の基盤強化と中核的組織としてのリーダー育成のため、青壮年部層を対象とした事業を実施しています。また、協会や滋賀県立障害者福祉センター等の各種事業への参加・協力を実施しています。

事業活動に参加・協力いただける方は、是非、当協会事務局までお問い合わせください。

令和5年度青壮年部役員名簿 (敬称略)

役職	氏名	役職	氏名
部長	原 陽 一	執行部員	太田 千恵子
副部長	岸田 清次	同	小辰 一人
同	井之口 繁幸	同	岸本 和明
同	堀井 友哉	同	川端 まどか
事業部長	寺田 優	同	藤尾 邦洋
女子部長	高野 正子	同	伊藤 さゆり
事業部長補佐	井上 毅	同	高島 尚行

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。(入会金はありません。)

④入会・更新手続き

- ◆当協会までご連絡下さい。

⑤その他

- ◆乗車の際は、必ず会員手帳を携帯してください。

令和4年度 事業報告

令和5年6月9日(金)に『令和5年度第1回理事会』、6月24日(土)に『令和5年度第1回評議員会』を開催し、令和4年度事業報告書案・決算書案等の審議を行い、全ての議案が原案どおり承認されました。

事業報告概要は次のとおりです。

◆事業の実施状況◆

新型コロナウイルス感染症拡大の影響があり、参加者の人数制限など感染防止対策をとり、主催事業を実施しました。また、オンラインにより開催された各種大会や会議等については、配信を視聴するなどし参加(出席)しました。

1 協会の健全な運営

- (1) 法人諸会議の開催
- (2) 日本身体障害者団体連合会や近畿ブロック連絡協議会への参画
- (3) 公益目的等付帯業務の実施と安定した財源の確保

2 地域等組織の活性化の支援

- (1) 組織活性化のための地域等支援の取り組み
- (2) 地域活動への協力支援

3 関係機関・団体との連携強化

- (1) 障害者福祉に関する要望活動等の実施
- (2) 関係機関や団体等への委員の参画
- (3) 関係機関や団体等が実施する事業への協力

4 障害者社会参加推進支援活動の推進

- (1) 滋賀県障害者社会参加推進センターの強化と活動の充実
- (2) 社会参加促進事業の推進

5 身体障害者相談員の資質向上と活動強化

- (1) 令和4年度滋賀県身体障害者相談員研修会の実施
(2回 101人)
- (2) 第24回日身連近畿ブロック身体障害者相談員研修会の開催
(米原市 157人)

6 身体障害者福祉大会の開催と参加

- (1) 第71回滋賀県身体障害者福祉大会の開催
(甲賀市 365人)
- (2) 第67回日本身体障害者福祉大会の視聴
- (3) 第42回日身連近畿ブロック身体障害者福祉大会の開催
(米原市 431人、内滋賀県 179人)

7 協会青壮年部活動の充実強化

- (1) 青壮年部交流会の実施
- (2) 県立障害者福祉センター事業への参加協力
- (3) 障害者週間啓発・推進事業(啓発イベント)への協力
- (4) その他事業等への参加協力
- (5) 青壮年部役員会等の開催

8 顕彰事業

- (1) (公財)滋賀県身体障害者福祉協会会長表彰(10人)
- (2) 滋賀県知事表彰(7人)
- (3) 春の叙勲(旭日章綬章)(1人)
- (4) 日本身体障害者団体連合会長表彰(1人)
- (5) 滋賀県障害者スポーツ功労賞(1人)

9 情報提供活動の充実

- (1) 機関誌「県身協」の発行(年4回、各7,700部)
- (2) 機関誌「日身連」の購買支援
- (3) ホームページによる各種情報の提供

10 心身障害者扶養共済制度の推進

身体障害者の扶養共済制度の普及を図るとともに適正な取り扱い事務を行いました。(加入者数等:389人)

11 JR割引制度ジパング倶楽部の事務手続き

障害者手帳所持者で男性60歳以上、女性55歳以上の方が加入できる「JRジパング倶楽部特別会員制度」への加入促進を図るとともに、適正な取り扱い事務を行いました。
(取扱件数:233件)

12 障害者スポーツに関する調査事業

障害のある方のスポーツに関する調査を県が行うにあたり、調査書を対象者に送付しました。
送付件数4,100通(返信件数1,034通)

13 障害者スポーツ理解促進事業

障害のある方が身近な地域でスポーツに親しめる環境を整え、障害者スポーツ人口の拡大と県民の障害者スポーツに対する理解を促進するため、各地域で活動するスポーツ推進委員等に対し、障害者スポーツ体験等の事業を実施しました。
開催市町4市(大津市・長浜市・栗東市・湖南市)
参加者数103人

14 滋賀県立障害者福祉センターの経営

- (1) 利用状況および利用登録状況
 - ①開所日数 281日
 - ②延べ利用者数 44,341人
 - ③利用者カード発行状況(新規 201件、継続 273件)
- (2) センター行事・教室等の開催
(行事開催事業、障害者スポーツ指導事業、障害者文化教養向上事業、更生相談事業、養成研修事業、広報啓発事業、自主事業)
- (3) センター施設管理等
- (4) その他

日身連会長表彰被表彰者の紹介

お知らせ

第68回日本身体障害者福祉大会わかやま大会（YouTube録画配信：6月16日～22日）において、当協会会長の大西孝雄氏が、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。本来、表彰式が行われるところですが、顔写真と氏名が映像で紹介されました。後日、賞状と記念品の伝達式を行う予定です。



大西会長

受賞者の声

この度、栄誉ある賞を頂きまして誠に有り難うございます。この賞を皆様の暖かいご支援のおかげで受賞できましたことに、あらためまして御礼申し上げます。今後も当協会の発展のために日々努力してまいりますので、引き続き、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

わが地域の「がんばり日記」

第19回東近江市身体障害者厚生会通常総会

東近江市身体障害者厚生会

コロナ感染症が5月8日（月）より2類から5類へと引き下げられましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。まだ、油断することなく過ごしたいものです。

さて、当厚生会におきましては、コロナ禍でできなかった「第19回東近江市身体障害者厚生会通常総会」を五個荘コミュニティセンターで5月7日（日）午前10時より、四年越しで盛大に開催することができました。会員出席者は132名。式典に入り会長挨拶後、更生援護表彰者の中江久美子氏、岩崎健二郎氏、自立更生援護表彰者の堀井晃氏の3名が表彰されました。

ご臨席いただいた県身体障害者福祉協会会長様をはじめ、5名の方々には、温かいご祝辞をいただき、誠に有難い思いでいっぱいでした。

その後、通常総会に入り、滞りなく終了することができました。

今期も始まったばかり、会員の高齢化も進む中ではありますが、従来通りの厚生会事業、県の行事とスポーツ大会への参加など誘い合い、新規会員募集に繋げていきたいと考えています。そして、会員の皆様方の笑顔に繋がれば幸いに思います。



各地域・団体の活動報告

令和5年4月～6月

月 日	主 催	会 議 ・ 行 事 内 容
4月19日（水）	日野町身体障害者更生会	令和5年度通常総会
5月7日（日）	東近江市身体障害者厚生会	令和5年度通常総会
5月14日（日）	彦根市身体障害者更生会	第73回定期総会
5月21日（日）	滋賀県腎臓病患者福祉協会	第5回通常総会
5月26日（金）	近江八幡市身体障害者厚生会	第73回定期総会
5月27日（土）	甲賀市身体障害者更生会	令和5年度定期総会

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 5,600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 5,600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 0800-7000-1111 予約センター

ウェルキャブ専用 0800-7000-294

トヨタレンタカー

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/>

フレンドシップ栗東では様々な福祉車両をご用意しております!!

Tanto Sloper

福祉車両の貸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。

福祉車両取扱士

近距離モビリティ 次世代型電動椅子

WHILL 取扱店

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 ↓

月 日	会議・行事内容
4月13日(木)	第1回三役会 組織活性化審査会
4月20日(木)	第1回滋賀県障害者社会参加推進協議会
4月27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
4月29日(土)	第1回青壮年部役員会
5月12日(金)	第72回滋賀県身体障害者福祉大会 第1回実行委員会
5月19日(金)	第2回三役会
5月25日(木)	令和5年度監事会
6月 9日(金)	第1回理事会
6月13日(火)	自民党滋賀県議会議員団への要望
6月24日(土)	第1回評議員会
6月28日(水)	日身連第1回定時評議員会

《HPを改修しました！》

音声読み上げソフトを使うことで、掲載情報が読み上げられるよう、当協会ホームページを改修しました。具体的には、音声読み上げソフトに対応できるよう文言の見直しと修正を行い、リンク画像やボタンへの代替テキストの設置等を行いました。

ホームページについて、ご不明点やお気づきの点等ありましたら当協会事務局までご連絡ください。

心身障害者扶養共済制度のご案内

この制度は、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、保護者に万が一（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。

加入資格や毎月の掛金等の詳細、加入申し込みについては、当協会事務局までお問い合わせください。

「障害者扶養共済制度」の4つのメリット

毎月2万円の
終身年金

加入者が死亡、または重度障害になったときに、障害のある方に毎月2万円が生涯にわたって支給されます。
(2口加入の場合は4万円)

掛金が割安

制度の運営に関する事務経費などの「付加保険料」が必要ないため、掛金が安くなっています。

税制優遇

加入者が支払う掛金は所得控除の対象になります。

公的制度だから安心

都道府県・指定都市が実施している任意加入の制度です。

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



訃報

平成27年度から令和4年度までの7年間、当協会の副会長として、協会運営にご尽力いただいた脇眞澄氏が、5月12日にご逝去されました。

生前は、平成25年度から令和3年度まで、東近江市身体障害者厚生会の会長として、令和4年度からは顧問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。



Honda Cars 滋賀東

【株式会社ホンダクリオ滋賀】

充実したラインナップ！



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



FREED助手席リフトアップシート車

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。

【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

滋賀県 滋賀東 限定
URL https://www.hondacars-shigahigashi.jp/



障害者福祉センターコーナー

5月8日以降の施設利用について

○各施設の利用人数の制限について

プール	30人程度
アリーナ	全面：団体での判断 半面：30人以下
小アリーナ	20人以下
トレーニング室	8人程度
アーチェリー場	12人程度

○利用時間について

- 午前の部9:30～12:00
- 午後の部13:00～16:30
- 夜間の部17:30～20:30

※プールについては、月毎にプールカレンダーにて利用時間をお知らせします。ご確認の上、ご利用ください。

○食事場所について

- ・利用施設（プール・トレーニング室除く）
およびテーブルのある場所（ラウンジ・中庭・廊下）をご利用ください。

○その他可能になったもの

- ・各更衣室のシャワー
- ・テレビ
- ・各施設のハンドドライヤー
- ・ラウンジ設置の新聞・雑誌
- ・プール採暖室

※受付での手指消毒・検温・健康チェック（口頭）は今後とも協力お願いします。

※駐車場の門扉を通常営業日は21時、夜間閉所日は17時に閉門します。

フラワーアレンジメント教室受講者募集

花に親しみ、楽しみながらフラワーアレンジメントを学びませんか？皆様ぜひお申し込みください！
※先着順ではありませんので、申し込み期間内にお申し込みください。

対象者	教室開始日	回数	開催曜日	開催時間	定員
障害のある人	10月1日(日)	5	日曜日	10:00～12:00	10人

申込期間：8月29日(火)～9月17日(日)の正午まで
費用：教材費1,500円(毎回)
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または郵送にてお申し込みください。

参加者の声
前年度

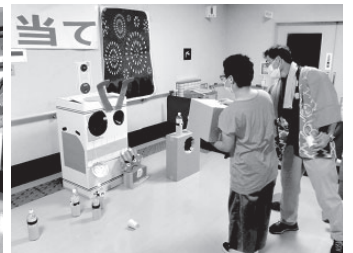
- ・季節ごとの花やイベントに合ったアレンジメントが良かった。
- ・励ましてもらいながら、本人のできることを頑張ることができ、満足感を得られた。

※受講申込書はホームページよりダウンロードできます。

おたのしみ縁日について

夏の雰囲気を楽しんでいただけるように縁日を開催します。
家族や友達と一緒に夏の思い出づくりの一つとして、ぜひお越しください！

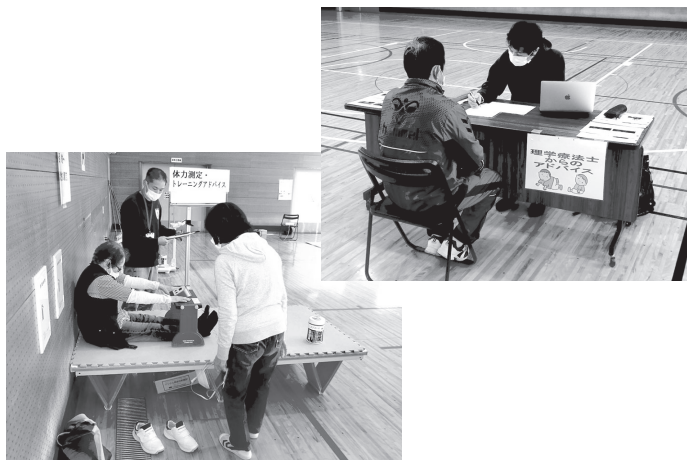
日 時：7月29日(土)・8月20日(日)
16:00～18:00
場 所：多目的ホール・会議室
内 容：お楽しみすくい、射的、輪投げ
対 象 者：障害のある人・ない人
費 用：無 料



体力測定・トレーニングアドバイス

現在の体力や日頃のトレーニングの成果を確認してみませんか。測定結果を基に理学療法士・管理栄養士からアドバイスを受けることができます。

日 時：10月25日(水)13:30~15:30
場 所：アリーナ
内 容：身長・体重・握力・長座体前屈・開眼片足立ち・
体組成計による体成分分析等
対 象 者：身体障害者・精神障害者
定 員：20人(先着順)
費 用：無料
申込期間：9月1日(金)~10月20日(金)
そ の 他：体力測定結果および体成分分析結果表は
後日お渡しします。



レッツイベント！

たくさんの催しを企画しています！家族・友達とお誘いあわせの上ご参加ください。
お待ちしております♪



◆子どもから大人まで
絵本タイム！！◆
そらのしたLIBRARY
絵本の読み聞かせ・絵本紹介 等



◆跳んで弾んで・乗って進んで
ワクワク体験！！◆
スパイダー
移動機器
【レースランナー・ベビーロコ 等】



◆音楽の力で心もカラダも
元気になっちゃおう！！◆
音楽ライブ
-musigrou-

◆工作体験！家族・友達と
キラキラアクセサリーで
お揃いに◆
ビーズアクセサリー作り
午前・午後／各先着 60名



日 時：9月10日(日)
10:00~15:30
場 所：アリーナ等
対象者：障害のある人、
障害のない人

協力：(社福)びわこ学園医療福祉センター草津・滋賀県立図書館

トレーニング室に新たな器具入りました

今回3つの新しい器具を導入しました。一つ目は、レッグプレスです。スクワットの動きを簡易にでき、お尻や太もも等下半身の筋力強化に適しています。二つ目はステッパーです。足踏み運動をする器具で、下半身の筋



レッグプレス



ステッパー

力トレーニングと併せて有酸素運動にもなり、効率的な運動をしていただくことができます。三つ目はエアロバイクです。カラーの画面で見やすく、タッチパネルと大きなボタンで操作が簡易になりました。トレーニングの目的に合わせて、トレーニング室利用の際はぜひご利用ください！使用方法は、利用時に指導員までお尋ねください。



エアロバイク

※5月8日よりフリーウェイトの使用も可能になりました。

HPの読みあげ機能について

音声読み上げソフトを使用することで、掲載情報が読み上げられるよう、当福祉センターホームページを改修しました。

具体的には、音声読み上げソフトに対応できるように文言の見直しと修正を行い、リンク画像やボタンへの代替テキストの設置等を行いました。

ホームページについて、ご不明点やお気づきの点等ありましたら、当福祉センターまでご連絡ください。



脱水機がプール各更衣室に入りました

プールの各更衣室に脱水機を導入しました。是非ご活用ください。使用法は各機前方に掲示の説明書きをご確認いただくか、指導員までお聞きください。



脱水機



ウォータークーラーの使用について



ウォータークーラー

コロナ禍の中、ご使用をお控えいただいていた、ウォータークーラーですが、ご持参いただいた水筒等に水を入れる形専用でご使用いただけるようになりました。暑い季節となります、ぜひご使用ください。



シーズンディスプレイについて



こどもの日のディスプレイ

4～5月にかけては、こいのぼり、6～7月は七夕のディスプレイを多目的ホールにて、利用者の方達の協力を得て行いました。季節を感じることができると、足を止めて観ていただくことができました。次回は10月にハロウィンのディスプレイを予定しています。ぜひご覧ください。

※七夕のディスプレイは表紙に掲載させていただいています。



知ってる？県の障害者福祉センター

このコーナーは、「滋賀県立障害者福祉センター」を知って、興味をもってもらうきっかけにするため作成しました。読んでいただいて、「知ってる？県の障害者福祉センター」と知り合いの方に紹介していただいたり、実際に来ていただけたら嬉しいです！皆様のお越しを心よりお待ちしております！

Vol.1 滋賀県立障害者福祉センターって？



「滋賀県立障害者福祉センター」ってどんな施設ですか？

平成2年8月にオープンして、今年で34年目を迎えます。設備は、アリーナ、プール、トレーニング室、会議室などを備え「スポーツ」や「会議・研修」などができます。



アリーナ



滋賀県立障害者福祉センター外観



小アリーナ



トレーニング室



温水プール(25m×6レーン)



会議室



「滋賀県立障害者福祉センター」ってどこにありますか？どうやって行けば良いですか？

草津市の笠山にあります。地図や行き方をご紹介します。



公共交通機関利用の場合

JRびわこ線「南草津駅」下車

南草津駅東口バスのりば⑥番
バス会社／帝産湖南交通行 先／草津養護学校行
※主としてリフト付路線バスが運行されています。確認の上、ご利用ください。

所要時間約30分

停留所「総合福祉センター前」下車すぐ

お車の場合

名神・新名神高速道路
「草津・田上インター」から約3分

※瀬田駅からもバスがあります
「大学病院」行き乗車
⇒「大学病院」(滋賀医大)下車
⇒徒歩(約15分)

バスの時刻表などの情報は、QRコードから当福祉センターのホームページでご確認ください。



7月～9月イベント情報

7月	17日(月・祝)	オープンプール	10:00～12:00	プール	※身体障害者・重度肢体不自由児者のみ
	20日(木)	STTラリートタイム	13:30～15:00	小アリーナ	※視覚障害者のみ
	21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
		グラウンドゴルフ定例会	13:30～15:15	アリーナ	
	22日(土)	アクアビクス	10:30～11:30	プール	
25日(火)	卓球(初心者・ラリートタイム)	13:30～15:00	アリーナ		
8月	11日(金・祝)	オープンアリーナ	13:30～15:00	アリーナ	※障害のある人とその家族・介助者
	17日(木)	STTラリートタイム	13:30～15:00	小アリーナ	※視覚障害者のみ
	18日(金)	チャレンジポッチャ	13:30～15:00	アリーナ	
	22日(火)	卓球(初心者・ラリートタイム)	13:30～15:00	アリーナ	
	26日(土)	アクアビクス	10:30～11:30	プール	
9月	10日(日)	レッツイベント!	10:00～15:30	アリーナ等	
	15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
		グラウンドゴルフ定例会	13:30～15:15	アリーナ	
	21日(木)	STTラリートタイム	13:30～15:00	小アリーナ	※視覚障害者のみ
	23日(土・祝)	アクアビクス	10:30～11:30	プール	
26日(火)	卓球(初心者・ラリートタイム)	13:30～15:00	アリーナ		

※申込不要で参加いただけます。詳細については、ホームページまたは、当福祉センターにお問い合わせください。

皆様のご利用を職員一同心よりお待ちしております。



簡単トレーニング



今回は自宅にある椅子(壁)を使って簡単にできるトレーニングを紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。
今回は、お尻から太もも周りの筋肉を鍛えるトレーニングです。立ち上がりや歩行時にも大切な筋力で、衰えることで痛み等が出る原因にもなり、日常生活に支障が出ることもあります。日々の空き時間に少しづつ実践し筋力の維持・向上に努めましょう。

※実践の前に

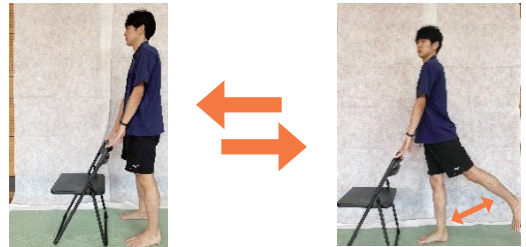
- ① 回数は10回を3セットを目安におこなひましょう。
- ② 呼吸は止めずに無理のない範囲で実践しましょう。
- ③ 椅子を持った状態が不安定な場合は、壁を支えにおこなひましょう。

基本姿勢



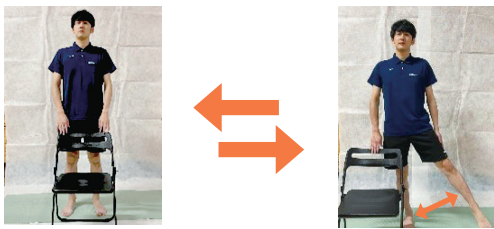
背筋は伸ばし、椅子(壁)は支える程度に、楽な姿勢を心がけましょう。
※肘は伸ばし切らず、緩めておいてください。

お尻の上の筋肉トレーニング



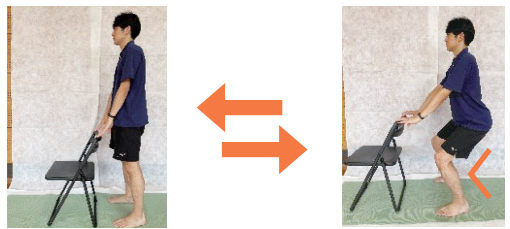
基本姿勢から、後方に足を伸ばしたまま上げて下ろします。
お尻の上の筋肉が固まっていることを意識します。
※腰が反らないように注意しましょう。

お尻の横の筋力トレーニング



基本姿勢から、横に足を伸ばしたまま上げて下ろします。お尻の横側の筋肉が固まっていることを意識します。
※足を上げるときにつま先が外を向かないように注意しましょう。
※体が傾かないように注意しましょう。

お尻と太もものトレーニング



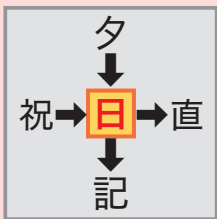
基本姿勢からおしりを突き出すイメージで腰を落としていきます。余裕のある方はなるべく深く腰を落としましょう。
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。3秒程度かけて曲げ、3秒程度かけて戻ります。

クイズコーナー

応募締め切りは8月末日まで

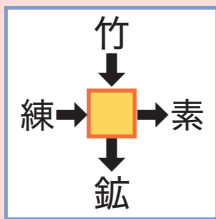
□に入る漢字を下の□の中から選んで四つの二字熟語を完成させてください。問題①と②の答えを繋げて、二字熟語を完成させましょう。正解者の中から3名の方に記念品をお送りします。

例問(答え:日)



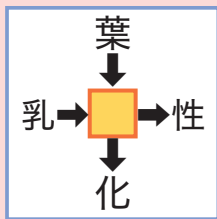
新・日・食・手

問題①



酸・林・緑・炭・進・輪・糖

問題②



《応募方法》下記QRコードを読み取りで応募いただくか、①氏名
②住所③クイズの答え④広報誌の感想を記載のうえ、
郵送、FAX、メールで当協会まで応募ください。

前回のクイズの答え:春風(応募総数21件)
当選者:野村隆治様(大津市)
岩崎美紗子様(彦根市)
中井広司様(守山市)

QRコードはこちら→



読者からの声!

- 毎号楽しみに読ませてもらっています。(草津市・男性)
- 障害者割引制度の見直し記事もあり、勉強になりました。(大津市・男性)
- ひざ痛予防のため、簡単トレーニングを一生懸命頑張っています。(高島市・男性)
- 簡単トレーニングやクイズコーナーなど、毎号楽しみにしています。(彦根市・女性)

編集後記

滋賀県身協第141号をお読みいただきありがとうございます。

今号では、当協会の令和5年度事業計画やレツイイベント等の県立障害者福祉センターの行事案内を掲載しております。

今年の夏も暑さが厳しくなりそうですが、お身体にはどうぞ、お気を付けてお過ごしください。

(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

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