

**第 116 号**  
 発行者  
 公益社団法人  
 広島市身体障害者  
 福祉団体連合会

**令和二年度第四回理事会**

10月24日(土)に、「令和二年度第四回理事会」を開催しました。

最初に「第64回政令市身体障害者福祉団体連絡協議会等の開催に係る特定準備資金の保有について」と「第65回日本身体障害者福祉大会(ひろしま大会)開催準備資金残金等の処理について」について審議を行い、承認されました。

また、「令和二年度上半期事業実施報告」について、事務局から報告を行いました。

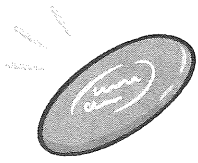
**第21回広島市障害者  
フライングディスク大会**

第21回広島市障害者フライングディスク大会が11月15日(日)に広島広域公園陸上競技場(エディオンスタジアム広島)で開催されました。

この大会は、フライングディスクを通じて体力の維持・増強、機能回復等を図り、社会参加を促進することを目的として行われ、また、本大会は令和3年10月に、三重県で開催される全国障害者スポーツ大会の広島市予選会を兼ねています。

今回の大会は、新型コロナウイルスの感染防止対策として密を避けるため、開会式・閉会式とも省略となりました。下岡信明大会副委員長の開会宣言に続き、幾田奉文審判長から競技上の注意について説明を受けた後、107名の選手たちは風の少ない絶好のコンディションの中、熱戦を繰り広げました。

最優秀記録は、アキュラシー競技の部ではディスクリフト5が9点4



人、ディスクリフト7が6点1人という成績でした。  
 ディスタンス競技の部ではメンズ・スタンディングは36m92cm、メンズ・シッティングは23m97cm、レディース・スタンディングは22m32cm、レディース・シッティングは参加者なしでした。



アキュラシー競技の様子

**文化研修会の開催**

11月29日(日)に、総合福祉センター5階ホールで、66名の方にご参

加いただき、文化研修会を開催しました。

今年は、講師に広島大学名誉教授の村上恒二氏をお迎えしました。

当初は、「転ばぬ先のフレイル予防」みんなで伸ばそう健康寿命」のみご講演いただく予定でしたが、「新型コロナウイルス感染症の感染予防」も併せてご講演をいただきました。

講演の概要は次のとおりです。

●「転ばぬ先のフレイル予防」

「みんなで伸ばそう健康寿命」  
 2020年4月から75歳以上の方にフレイル健診が始まっています。「フレイル」とは病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態を言います。適切な食事と運動で再び良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。

まず、健康寿命とは、「認知症や寝たきりなど、介護を必要としないで自立して生活できる期間」です。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この差の期間が要介護の期間です。人間は、健康からフレイル(虚弱)そして要



講演会の様子

防のための3つの柱は、「身体活動」「栄養」「社会参加」です。

介護状態になり、生物学的寿命を迎えます。フレイル(虚弱)を維持、改善することで、要介護状態を短くすることが出来ます。

フレイルは、「虚弱」とか「脆弱」という意味で、身体が身体的、精神的、社会的にストレスに対して弱くなっている状態です。身体的フレイルの要因は、低栄養、筋力の低下。精神・心理的フレイルの要因は、物忘れ、やる気がでないなど。社会的フレイルの要因は、引きこもり、経済的困窮などです。

このため、健康長寿・フレイル予

フレイル(虚弱)の中核となる病態は、筋肉減少症です。筋肉と頭は使わないとすぐに衰える怠け者です。そのため、運動をしましょう。手軽にできるウォーキングは太ももの筋肉を鍛えるのに最適です。運動すれば、血液中の糖が筋肉細胞に取り込まれ利用されるため、血糖値が下がります。週1〜2回の運動でも心血管死亡リスクは4割減り、また、10年以上継続して、1日当たりの歩行時間が1時間以上の人は、0.5時間未満の人に比べて、認知症の発症リスクが28%低かったとか、有酸素運動は、高齢者の脳を若返らせるという報告がされています。

自宅でできるお勧めの筋トレは、スクワットや椅子に座ってのもも上げ、椅子に座ってのひざ伸ばしです。一回の動作を8秒程度でゆっくりと行い、各10回を1セットとして週3回以上を目標に。

次に、栄養です。60代から骨格筋肉量の減少は加速するため、筋肉量の維持と増加のためには、成人1日当たり体重1キログラムにつき1.0〜1.2グラムのタンパク質が必

要です。肉や魚の他に、毎日摂りたい手軽なタンパク質源として、卵、牛乳、ヨーグルト、納豆、豆腐があります。

人の健康は、食べ物によって左右されるので、食事に注意することが病気を予防する最善の策で、日ごろの食生活は医療に通じます。

最後に、社会参加です。ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすいことが判明しています。また、同居者がいるのに孤食をしている場合は、フレイル(虚弱)のリスクが大きいことも判明しています。

「孤独」は肥満より健康に悪く、「社会的孤立」や「孤独感」、「一人暮らし」は、高齢者の死亡のリスクを高めめます。

これらのことから、フレイル予防には、「人とのつながり」が重要です。「社会とのつながり」が欠けると心身の衰え・虚弱(フレイル)が加速します。

フレイルを予防する生活習慣は、「適度な運動を続けて体を鍛える」、「毎日のバランスのよい食事」、「上手なストレスの解消と精神的安定・充実」、「人生に目的や生きがいを持

つ」、「日々の生活を楽しもう」、「前向きな姿勢」です。

私から、ご家庭へのメッセージです。

「元気で長生きの3要素は、運動、栄養、社会参加です。健康寿命を延ばすには、高齢者が気軽に社会参加できる場・働ける場を育てていくことが必要です。

第二の人生では、教養・教育が大切です。

教養とは、今日用事がある。(奉仕事業や料理手伝い)教育とは、今日行くところがある。(朝・夕の30分のウォーキングなど)」

●「新型コロナウイルス感染症の感染予防」

新型コロナウイルスの感染経路は、小さな飛沫が閉鎖空間でしばらく空気中を漂うことによるエアゾル感染、大きな飛沫による飛沫感染、接触感染に大別されます。また、このウイルスの特徴としては、季節性インフルエンザと異なり発症前に感染ピークがあります。

新型コロナウイルスは、発症する



ており、中東地域からも注文が来ています。

ご注文の中には、「来週末が祭りなので、来週中に納品してもらえないか。」という注文もいただきますが、一つ一つ手作業で制作しており、そのような状況に対応できないことからお断りしています。

地元でしめ縄を制作できなくなった理由は、二つあります。

一つは、各地の神社のしめ縄は氏子さんが中心となり制作されていましたが、近年、今までしめ縄制作に従事されていた方が高齢のためしめ縄制作に従事できなくなり、しめ縄制作の技術の伝承ができなくなっていることです。

もう一つは、米の収穫作業を機械で行うようになりました。機械では、刈り取りと同時に脱穀と残った稲わらの裁断を行うため、稲わらを確保ができにくい状況になっているためです。

ここでは稲わらの確保のため、農家に特別にしめ縄用として通常の稲より丈が高くなる「赤穂もち」というもち米を栽培してもらっています。また、本来の収穫時期より前に刈り取ったものを、買い取っていま

すので、色も青く、丈夫です。

このため、ここで制作するしめ縄は、青く、丈夫であることが、特徴になっています。

このような説明を受けた後、工房で丁寧に作業している状況を見学させていただきました。

日本の伝統文化を守るための技術の伝承の大変さを感じました。

昼食後「ふりかけ資料館 楠苑」を見学しました。

「ふりかけ資料館 楠苑」は、三島食品の施設で、昭和24年の三島商店創業当時の古い帳簿や商品資料などを永久保存する目的で、平成3年12月、創業者三島哲男氏の生家跡に完成しました。

楠苑の名前は、創業者が山口県の防府天満宮にお参りした際、ご神木の楠の大樹に魅せられ、三島食品グループの理念を、「楠の如く日照干天に枯れることなく、嵐に倒れることなく、たゆみなく成長してやがて大樹となるように」としたことによるそうです。本社や関東工場には、楠が植えてあるそうです。

入口のホールには、創業者の方が書かれた絵や書が展示されています。



楠苑での説明

者表彰者の銘板があります。

そこで、「サラヤ」や市身連がいっもお世話になっている「ミズズガーデン」が三島食品のグループ会社であることを初めて知りました。また、南区の光清学園の紹介もあり、話を聞くと、創業者が光清学園の設立者と同郷であったことから、法人の運営に関わっていたそうです。

永年勤続者の銘板の中に当団体の会員の方のお名前を見つけられ、記念撮影をする方もおられました。

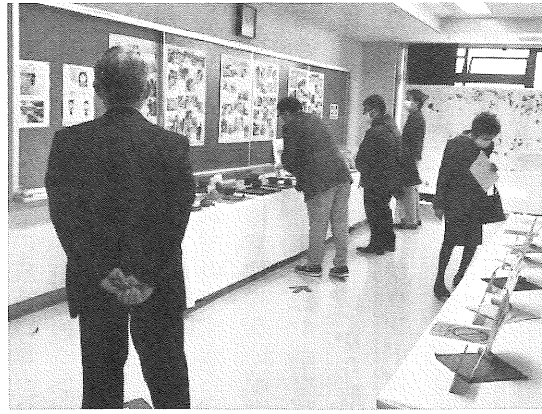
両施設とも、参加者の皆さんは熱心に説明を聞かれ、また、いろいろな質問をされていました。

### 心障センター文化祭

障害者週間記念行事として、12月5日、6日に2020文化祭が広島市中心身障害者福祉センターにおいて「心は『密』にwith笑顔」をテーマに開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を大幅に縮小し、作品展示のみが行われ二日間で延べ497名の来場者がありました。

コロナ禍にあっても陶芸・版画・

写真・書道・トルペイント・絵画等やこの一年間の活動をまとめたパネル作品などがあり、どれも力強く見る人に元気を与えてくれる素晴らしい作品ばかりでした。



熱心に見入る来場者の皆さん

### 各身障協だより

#### ◆広島市ろうあ協会

この春先から始まったコロナ禍で政府主導による「新しい生活様式」を取り入れて間もなく一年になりました。このコロナのもたらした功罪というものを、ろう者の立場から考えてみます。

まず罪の方ですが、これは先述し

た「新しい生活様式」のもと一斉に全国民がマスクをしました。コロナに感染しない・感染させないを徹底させるために必要な措置ではあったにせよ、ろう者にとっては相手の口の形を読み取る、いわゆる口話法も意思伝達の一つであり、それを絶たれたことで相手との意思疎通を著しく難しくさせました。代替手段として音声認識アプリでスマホを介してのやりとり、筆談などがありますが以前に比べてスムーズに作業がはかどらなくなったことでストレスを感じているろう者もいます。

次に功ですが、最近では飲食店で商品を注文するにあたってタブレットで注文するところが増えてきました。以前は飲食店の店員に口頭で注文するも、うまく伝わらずに一苦労し、やっとの思いで注文できても違う食品が運ばれてきたこともありました。ところがこのタブレットのおかげで店員を介することもなく注文した食品が確実に届くという安心感、ろう者でしかわからないと思えます。

このようにコロナは日常生活に不便を強いる一方で、ろう者にとっては思わぬ恩恵をもたらしたこともま

た事実です。他の障害者団体においても、このコロナの功罪というもの、是非とも伺ってみたいものです。

#### ◆南区身体障害者福祉協会

令和二年度は、コロナウイルスに振り回された一年でした。

行事は全てコロナウイルス感染拡大で会員参加者の身体安全を第一に考えて中止しました。メイン行事である三行事、①総会(福祉大会)、②スポーツ大会(フライングディスク大会)、特に、令和3年1月10日開催予定であった③平和大学(新年互礼会)は、二年度の最後の行事で何としても行いたく、いろいろと努力しましたが、コロナウイルス感染拡大のため、参加者会員の身体安全を第一と考える止むなく中止しました。

市身連より令和三年度の事業計画表が届いたのを見て、令和三年度の区身協の行事は全行事決行いたしました。役員一同張切って頑張っております。

令和三年度はコロナウイルスが終息して、良い年度なることを祈願します。

#### ◆安佐北区身体障害者福祉協会連合会

安佐北区では、事業活動の種目に依っては可部町と高陽町の障害者団体が独立して事業を行っています。

ところで、令和二年度は新型コロナウイルスで企画していた日帰りの出雲観光バス旅行、安佐北区スポーツセンターで実施しているふれあい運動会など、やむなく中止し、大変残念な思いをして今日に至りました。だから、今回の高陽町身障会主催第15回グラウンドゴルフ大会は盛況で大層喜ばれました。

秋晴れのいい天気にも恵まれた10月29日(木)、矢口が丘中央公園グラウ

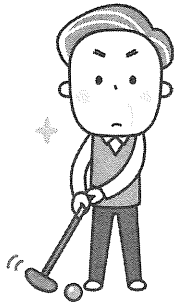


グラウンドゴルフの様子

ンドゴルフ会場にて地域の皆さまに  
競技の支援を頂き、会員20名の参加  
者は和気あいあいとグラウンドゴル  
フを楽しみました。

さて、当日のグラウンドゴルフは  
ゲーム実施前に新型コロナウイルス  
対策についてご協力をいただいで開  
始し、ゲーム終了後の昼食のにおいし  
い弁当をお家まで持って帰っていた  
だきました。また、前回のグラウン  
ドゴルフ大会では、会長は最下位の  
成績でしたが、今回はホールインワ  
ンがでる等、相応の成績に素直に喜  
んでいます。

大会終了後の感想は、高齢者には  
続けられる運動習慣を身につけるこ  
とが大切と言われていますから、グ  
ラウンドゴルフは無理のない範囲で  
できるスポーツです。穏やかな脳を  
保つためにも栄養をしっかり取り、  
軽スポーツであるグラウンドゴルフ  
を仲間と共に楽しむことが大変良い  
と思つた次第です。



### 祝 表彰受賞者

永年にわたり障害者の更生等に  
尽力され、功績のあつた次の方々  
表彰されました。おめでとござい  
ます。

☆障害者自立更生等厚生労働大臣表彰

大林 載孝 様

(中途失聴・難聴者協会)

☆更生援護功労者市長表彰

石井 栄三 様 (東区)

高橋 知子 様 (安佐南区)

斎藤 清子 様 (安佐南区)

### お知らせ

#### ◆心身障害者福祉センターの 喫茶ステラ営業終了

心身障害者福祉センターの喫茶ス  
テラは、令和2年11月末で営業を終  
了しました。長らくのご愛顧、誠  
にありがとうございました。

#### ◆障害者ふれあい交流会 (ボウリング大会)の中止

毎年2月に開催していましたが障害  
者ふれあい交流会(ボウリング大会)  
については、新型コロナウイルス感  
染拡大防止を図るため、中止となり  
ました。

#### ◆広島市障害者水泳大会及び広 島市障害者卓球大会の開催に ついて

「新型コロナウイルス感染拡大防止集中対  
策」により、標記大会の日程が次  
とおり変更になります。

・広島市障害者水泳大会

令和3年2月7日が同年4月11日

・広島市障害者卓球大会

令和3年3月7日が同年6月5日

発行者 公益社団法人広島市身体障害者  
福祉団体連合会

会長 向井 助三

〒732-0822 広島市南区松原町5番1号

BIG FRONT ひろしま5階

電話 (082) 2633-4524

FAX (082) 2633-1971

ホームページ <http://shishiren.com/>

編集者 情報宣伝部会

部会長 上野 玲子

# バリアフリーリフォームは介護する人、される人 お互いの気持が大切です。

手すり一本(15,000円~)からご相談ください。

20年の実績 中国放送グループ 6畳6万円でおなじみ

## RCCIBCリフォームセンター ☎082-222-2237

広島市中区橋本町5-11 (RCC文化センター内)

(電話受付/平日9:30~17:30)

