

## 福祉

障がいについて

考えてみよう

12月3日～9日は

障がい者週間です

「障がい者週間」は、広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。

障がいといっても、歩くことが不自由な方や、他人と関わることに難しさがある方などさまざまです。一目で障がいと分かる方ばかりではありません。今や私たちの社会生活の中にも、身近に障がいをもつ方が存在します。

忙しい日常生活の中では、身近に障がいと関わっていない場合、どうしてもそこに考えを巡らせる余裕はないかもしれません。しかし皆さんがそれぞれの立場で、ひとつでも障がいについて考えることはとても大切です。

『障がい者を理解し差別をなくしましょう』というスローガンのもと、ぜひこの週間を、障がいについて考える機会にしてみましよう。

## 肢体不自由者来所相談会

補装具の購入・修理、医療、その他更生に関する相談会が開催されます。

開催日 12月22日(金)

受付時間 午後1時～3時

会場 福島県障がい者総合福祉センター(県庁北庁舎)

申込期限 12月15日(金)

申込方法 事前に電話等でお申し込みください。

※身体障害者手帳をお持ちの方は持参してください。

◎問い合わせ・申し込み：福祉課障がい福祉係

☎(55)5113

または各支所地域振興課

## 視覚障がい者の方のための相談会

疾病などによる視機能低下

(著しい視力低下や視野狭窄、視野欠損等)で、就学や進学、就労でお困りの方の教育相談・支援相談を行っています。お気軽に問い合わせください。

開催日時(毎週)

月曜・水曜・金曜の午前9時から午後4時まで

対象者

乳幼児から成人の方まで  
※県立視覚支援学校のウェブサイトに参照ください。

◎問い合わせ：

県立視覚支援学校(旧盲学校・福島市)

☎024(534)2574

## 一人暮らし高齢者・高齢者世帯等の除雪支援と見守りにご協力ください

降雪の季節となりました。平成26年2月には大雪による被害が市内でも発生しましたが、近年、過去に積雪が少ない地方でも大雪により集落が孤立する等のケースも発生しています。

災害時には「災害弱者」を支援し、できる限り被害が最小限になるよう、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯等、個人による除雪が困難な皆さんの除雪支援と見守りについて、ご近所や行政区、地域で可能な範囲でのご協力をお願いします。

また地域で安心して在宅生

活を送れる

よう、日常生活の中で

も声掛けや見守り支援にご協力ください。



## 『高齢者温泉等利用健康増進事業』

## 対象施設の募集

市では、高齢者の皆さんに温泉等宿泊施設を利用いただき、健康の増進に役立てていただく高齢者温泉等利用健康増進事業を実施しています。

平成30年度の事業実施に当たり、新たに対象施設としてご協力いただける市内の温泉等宿泊施設を募集します。希望される施設は、協定の条件等を説明しますので、期限までにお問い合わせください。

問い合わせ期限

12月22日(金)

◎問い合わせ：

高齢福祉課長寿福祉係

☎(55)5114

## やすらぎの丘 二本松斎場



全日本葬祭業協同組合連合会加盟

丸又ふれあい会 会員募集中

葬儀のすべてのご相談・ご用命は

有限会社 丸又葬儀社

本店/〒964-0917 福島県二本松市本町2丁目99-2 ☎0243-22-5598  
二本松斎場/〒964-0875 福島県二本松市槻木257-5



0120-03-5598

## 家族介護教室

「知っておこう!」

### 認知症の方への接し方

認知症の方への接し方を学ぶ教室を開催します。本人の気持ちに寄り添うことで、認知症の進行が抑えられ、介護者の負担も軽くなります。困っていることなど、気軽に話し合ってみませんか。

日時 12月9日(土)

午前10時～11時30分

会場 二本松病院附属

介護老人保健施設

#### 内容

##### ① 講演

『認知症の方への接し方』

講師 二本松病院介護老人

保健施設 前平奈加氏

##### ② 体験者の方々の談話会

#### 対象者

市内在住、在勤者で、家族等を介護している方、または介護について関心のある方

参加費 無料

◎問い合わせ・申し込み:

二本松市地域包括支援セン

ター ☎(23)3600

二本松第一地域包括支援セ

ンター ☎(02)2222222

## 「いきいき百歳体操」を体験してみませんか?

加齢により筋肉が減少すると、転倒や活動量が低下し、要介護につながる可能性が高くなります。しかし、高齢者でも簡単な運動を週に1～2回続けると、筋力が向上することが分かってきました。

いきいき百歳体操は、椅子に座って重りを手首や足首につけて行う体操です。この体操を地域で行っていただくため、普及講座を開催しますので、この機会にぜひ体験してください。

対象者 65歳以上の方または介護予防を地域で行ってみたい方

日時 12月8日(金) 13:30～15:00 会場 市役所6階正庁

講師 快フィットネス研究所 吉井雅彦氏 参加費 無料

申込方法 前日までに電話でお申し込みください。

その他 3人以上のグループで介護予防のため体操に取り組む場合は、DVDを無料で交付します。

### 筋力運動の一例

#### 例1) 腕を前に上げる運動

効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります。三角筋が鍛えられます。



手首に重りを付けて、両手を軽く握ります。



[1、2、3、4]で肩の高さまで腕を上げます。



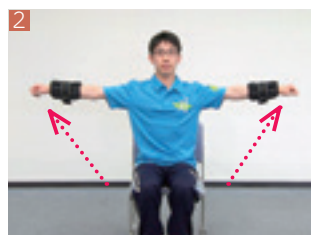
[5、6、7、8]で元の位置まで腕を下ろします。

#### 例2) 腕を横に上げる運動

効果: 例1)と同じで、物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります。三角筋が鍛えられます。



手首に重りを付けて、両手を軽く握ります。



[1、2、3、4]で肩の高さまで腕を上げます。



[5、6、7、8]で元の位置まで腕を下ろします。

#### 例3) イスからの立ち上がり

効果: 段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。大腿四頭筋と大臀筋が鍛えられます。



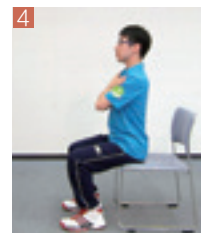
足の裏がしっかり床に着るように座ります。また両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。



[1、2、3、4]でゆっくりと立ち上がります。



[5、6、7、8]でゆっくりとイスに座ります。



◎問い合わせ・申し込み…二本松市地域包括支援センター ☎(23)3600

**食品ロスを減らしましょう**

**食品ロスを減らしましょう**

ご飯の食べ残しや使いきれなかった食材は『食品ロス』と言われ、全国で年間621万トン出ていると推計されています。このうち、約半分が家庭からの食品ロスで、残り半分は食品製造業や外食産業等からの食品ロスとされています。

これから忘年会・新年会のシーズンになりますが、飲食店からの食品ロスを減らすために、次の宴会5箇条の実践と呼びかけをお願いします。



- ① 適量・好みにあった注文をしましょう
- ② 幹事さんから「おいしく食べきろう！」と声掛けをしましょう
- ③ 開始30分、終了10分前は席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム」を作りましょう



- ④ 食べきれない料理は仲間分け合いましょう
- ⑤ それでも食べきれなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰り、おいしく食べましょう

みんなで残さず、おいしく食べきり、食品ロスを減らしていくきましょう。また③の「30・10(サンマル・イチマル)運動」にも併せてご協力ください。

**『30・10運動』とは**

宴会時や会食時の食べ残しを減らすため、「乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しむ」。そして「お開き前10分間は自分の席に戻り、再度料理を楽しむ」ことにより、おいしく食べきる運動です。  
宴会の幹事さんから「おい

しい料理ですので残さないように開始後30分間、終了前10分間は自分の席で料理を楽しみましょう」といった呼びかけをお願いします。

※二本松市は、3R運動(リデュース・リユース・リサイクル)の推進と食品ロスを減らすことを目的として組織された、自治体間のネットワークである「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。



**タンクからの油流出事故にご注意!**

一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油などの油類が漏れ出し、河川などに流出する事故が増えています。その多くは、うっかりミスや故障などが原因です。給油中は目を離さず、また配管などの定期点検に努めましょう。

**ご家庭のホームタンクは大丈夫? 流出事故を防ぐための心掛け**

- ① その場を離れない
- ② 定期点検を怠らない
- ③ 転倒に注意して
- ④ 配管場所には目印を

タンクからの油流出事故にご注意ください



**悪天候時のごみの出し方**  
ごみ収集車が運行できないような大雪の日は、ごみ出しを控えてください。  
ごみが回収されなかった場合、ごみの袋が道路上に飛散し、交通事故の原因となったり、交通の妨げとなることを考えられます。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

また新聞紙やダンボールなどの紙類は、雨や雪の日には出さず、次の回収日に排出するようにお願いします。

◎問い合わせ:

生活環境課環境衛生係

☎(55)5103

または各支所地域振興課



# health 保健

健診結果を基に  
生活習慣の改善を考えて  
みませんか

健診結果を見ながら、今後の生活について考えてみませんか。保健師、栄養士、歯科衛生士が個別に相談対応します。予約の必要はありません。

開催地域	開催日	受付時間	場所	担当
岩代地域	12/8 (金)	9:00～11:00	岩代保健センター	保・栄・歯
	12/21 (木)	9:30～11:00	旭住民センター	
安達地域	12/11 (月)	9:30～11:00	渋川住民センター	保・栄・歯
	12/12 (火)		下川崎住民センター	
	12/13 (水)		上川崎住民センター	
	12/15 (金)	13:30～15:30	安達保健福祉センター	
	12/25 (月)	9:00～11:00		
	1/9 (火)	11:00		

※ 保…保健師、栄…栄養士、歯…歯科衛生士

ので、お気軽にお越しください。

持参物 健診結果、健康手帳  
※予約不要

※日程で都合が悪い場合、各保健センターで健診結果の説明を随時受け付けていますので、電話で連絡の上お越しください。

◎問い合わせ…

健康増進課予防係

☎(55)5109

## 両親学級のご案内

安心して出産・育児ができるよう、教室を開催します。

日時・内容 12月17日(日)

午前9時～

受け付けとマタニティ体験

午前9時30分～正午

産まれたばかりの赤ちゃん

と母乳についてのお話

・妊娠期から役立つアロマテ

ラピー(ルームスプレー作成)

対象者 市内にお住まいの妊

婦さんとそのパートナーの方

会場 安達保健福祉センター

材料費 1人500円

託児 無料

※事前に申し込みが必要

持ち物 母子健康手帳

※託児を希望される方は、オ

ムツや着替え、ミルクなど

をお持ちください。

申込期限 12月14日(木)

申込方法 参加者氏名、出産

予定日、託児希望の有無な

どを左記

までご連

絡くださ

い。

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課保健係

☎(55)5110



## child care

# 子育て支援

経済的理由でお子さんを  
市内の小中学校へ入学さ  
せることが困難なご家庭  
への支援

支給品目 入学するに当たり

必要とされる児童生徒の学

用品費

対象者 来年4月に二本松市

立の小・中学校に入学予定

のお子さまがいるご家庭で、

次の要件全てに該当する方

◆申請時に市内に住居登録が

ある方

◆就学援助の要件に該当する方

支給時期 入学前の2月(予定)

※昨年までは入学後の支給で

したが、今年度より入学前

の支給となります。

支給手続きについて

受付期間

12月1日(金)～28日(木)

午前8時30分～午後5時15分

※土日・祝日を除く

提出書類

①平成30年度新入学児童生徒

学用品費(就学援助)入学前

支給申請書(学校教育課に

備付けてあります)

②保護者の振込先口座の分か

るもの(通帳写し等)

③平成29年1月1日以降の転

入者は、平成29年度所得課

税証明書(世帯全員分)

提出先 二本松市教育委員会

学校教育課(市役所3階)

提出方法 持参または郵送

注意事項

次のような場合は、入学前

支給の対象となりませんので

ご承知おきください。

・二本松市外に転出する予定

の方

・平成30年4月に二本松市外

の小中学校へ入学予定の方

・生活保護(教育扶助)を受け

ている方

※支給を受けた後に、転出等

で支給対象外となった場合

は、援助費を返還してい

たきます。

※詳しくは、

左記まで

お問い合わせ

わけくだ

さい。



◎問い合わせ…

学校教育課管理係

☎(55)5151