

募集

骨を身近に考えよう 骨粗しょう症予防教室を開催します

市では、自身の骨密度測定の結果を十分に理解し、骨粗しょう症についてより深く知っていただくため、骨粗しょう症予防教室を開催します。

骨量の低下を予防するには、日々の生活の中で骨量を維持していくことが大切です。家族と自分の骨を守るため、骨粗しょう症予防教室で日々の生活習慣を見直すきっかけにしてみよう。

▼日時 2月22日(水) 午後1時30分～3時30分

▼会場 保健福祉センター

▼定員 40人(先着順)

開催

市制施行10周年記念事業 動画コンテストを開催します

市では、市制施行10周年記念事業として、『みらい夢動画』〜みらいへ伝える120秒〜動画コンテストを開催します。

このコンテストは、事前に応募をいただいた「本市の魅力」や「本市への想い」を120秒に詰め込んだ動画の最終審査を行い、入賞作品4点を決定します。

▼申し込み方法 2月17日(金)までに、健康増進課へお申し込みください。

※当日は簡単な運動を行います。動きやすい服装でお越しください。

開催

ゲートキーパー研修会を開催します

市では、自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」の研修会を開催します。

今回の研修では、自殺の要

▼日時 2月5日(日) 午前10時～正午(予定)

▼会場 さらくやまふれあいの丘

・世代ふれあいの館大ホール

問 伊奈庁舎みらいまちづくり課

☎ 58-2111 (内線1203)

▼内容

- 骨密度測定(負担額200円/希望者のみ)
- 骨密度測定の結果の見方
- 骨粗しょう症予防のための食生活(講話)
- いつまでも丈夫な骨でいるために(講話)

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 25-2100

因として重要とされている「うつ」への理解と対応方法を学びます。「うつ」の知識を学ぶ良い機会ですので、ぜひ、ご参加ください。参加費用は無料です。

▼日時・場所 ①か②の日程いずれかをお選びください。

① 2月26日(日) 午前9時30分～正午 / ② 3月21日(火) 午後2時～4時30分

▼場所 保健福祉センター・研修室兼会議室

▼講師 証クリニックス 神田院長 小野真吾おののまこと医師

▼定員 各回20人(先着順、要予約)

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 25-2100

伝えます！障がいのこと

～障がい者支援コラム Vol. 6～

目に見えるだけが「身体障がい」ではない

身体障がいと聞くと、皆さんはどのような方を想像しますか。大半の方は車いすだったり、杖をついたりする姿を思い浮かべるのではないのでしょうか。外見で判断できる「分かりやすい障がい」であれば、社会から見て「この人は障がい者だ」と認識されやすいので、周囲からの配慮が比較的受けやすい立場にあると言えます。

しかし、身体障がいであっても、見た目では「分かりにくい障がい」も多くあります。内部障がいは呼吸器や内臓などの障がいで、心臓にペースメーカーを装着している場合や、人工透析を受けている場合などがありますが、外見では障がいの有無はわかりません。体幹機能障がいについても、近年では「体幹を鍛える」など「体幹

は馴染みのある言葉となってきましたが、そもそも体幹は目に見える部分ではありません。

電車やバスの優先席に座っている方、障がい者用駐車場に止めている方、見た目は普通に見えるかもしれませんが、体が疲れやすくなっていたり、長い時間立ってられなかったりと、目に見えない障がいを抱えているのかもしれない。「障がいないのに優先席に座ってけしからん！」ではなく、「外見では分かりにくい障がいがあるのかもしれない」と、見方を変えてみましょう。

また、聴覚障がいも、外見からは分かりにくい障がいです。音によって周囲の状況を判断できなかったり、放送や呼びかけにも気づかなかったりすることがあるので、周りの配慮が必要です。

(次回へ続く)

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58-2111 (内線4102)