



# シニア世代が 生きがいを持って 暮らせる社会へ

■問合せ：いきいき高齢課 ☎20-3021

昨年のシニア地域デビュー条例の施行に伴い、市民の皆さんにより興味を持ってもらい、地域デビューのきっかけにさせていただくために



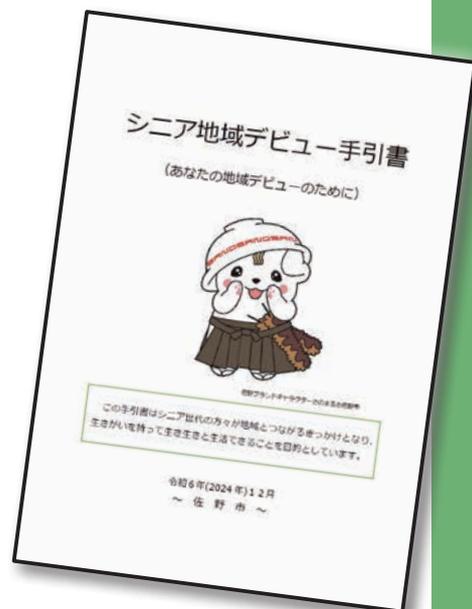
## シニア地域デビュー手引書を作成しました！

手引書では、「地域デビュー」するための初めの一步として、自分を見つめ直す「今活<sup>いまかつ</sup>」をすることをお勧めしています。

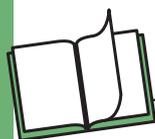
この機会に「今活」を行い、自分に合った「地域デビュー」を見つけ、今後のシニアライフを楽しく過ごすためのきっかけとしませんか。

### 今活<sup>いまかつ</sup>とは？

これまでの自分の人生や生活を振り返り、今、自分が好きなもの、興味があるもの、やりたいことなどを再認識、再発見して、これから楽しく生活していくことができるようにする活動としています。



手引書には、学んだり体を動かしたりする講座、一人または仲間と一緒にの活動、社会に貢献できるボランティア、さらにステップアップした就業・起業など地域デビューに関するメニューを多数紹介しています。



## 手引書の配布場所

手引書はいきいき高齢課窓口、各行政センター、各支所、各地区公民館、各地域包括支援センター、シルバー人材センター、城山記念館に設置しているほか、市ホームページからダウンロードできますので、ぜひご利用ください。



# 障がいのこと もっと身近に

■問合せ：障がい福祉課  
☎20-3025

12月3日の「国際障害者デー」から12月9日までを障害者基本法で「障害者週間」と定めています。

障害者週間は、国民の間に広く障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加することを促進するため、設けられました。

## 障害者週間に合わせた企画展示

昨年はイオンモール佐野新都市や市内の障がい者のサービス提供事業者の協力のもと、パネル展示などを実施しました。

今年もイオンモール佐野新都市において「障害者週間」の企画展示を実施します。事業所ごとに特色のある展示をしています。お近くにお越しの際は、ぜひ足を運んでみてください。



## こころの健康講座

障害者週間に  
合わせて開催!

安足健康福祉センター主催で、折目直樹さん（両毛病院精神科医）を講師に迎え「こころの健康講座」が開催されます。事前に申し込みをしていない方で参加を希望される場合は、直接会場までお越しください。

▶日時 12月6日（金）13:00～16:00

▶会場 道の駅どまんなかたぬま どまんなかホール

■問合せ 安足健康福祉センター ☎0284-41-5900

## 「障がい」にはどんな種類があるの？

### 身体障がい

身体障害者福祉法では、「視覚障害」「聴覚・平衡機能障害」「音声・言語・そしゃく機能障害」「肢体不自由」「内臓機能などの疾患による内部障害」の5種類に分類されます。それぞれの種類によって、必要な支援や配慮の方法は異なります。

### 知的障がい

精神発達遅滞ともいわれ、発達期（おおむね18歳まで）に「認知や言語などにかかわる知的機能」の発達に遅れが認められ、「他人との意思の交換、日常生活や社会生活、安全、仕事、余暇利用などについての適応能力」も不十分であり、特別な支援や配慮が必要な状態とされています。

### 精神障がい

精神疾患から日常生活や社会参加に困難が生じたり、判断能力や行動のコントロールが著しく低下したりしている状態のことを指します。「統合失調症」「うつ病」「てんかん」「脳機能障害」「発達障害」などが原因となります。疾患ごとにさまざまな症状や特性があり、正しく理解することが大切です。

知的障がいと身体障がいの一部は先天的なものも含め、幼少期から表出することもあります。精神障がいと身体障がいの半数以上は後天的な心身の状態の変化が原因となります。

誰もが他人事ではないという意識を持ち、障がいに対する理解を深めることが、障がいのある方も暮らしやすい共生社会の実現の一助となります。

## 市内の主な相談窓口

障がいのある方やご家族からのさまざまな相談に対応するため、市内2カ所の「基幹相談支援事業所」を設置しています。

また、近年増加傾向にあるといわれる「ひきこもり状態」の方やご家族からの相談窓口もあります。ご自身やご家族だけで考えすぎることなく、まずは相談してください。

対象 (本人または家族)	相談窓口	住所	電話
身体障がい 知的障がい	障がい者相談 支援センターみどり	浅沼町146-5	☎24-5759
精神障がい	相談支援事業所さの	堀米町3905-4	☎21-6811
ひきこもり状態	障がい福祉課（市役所2階）		☎20-3025