

HSK

昭和48年1月13日 第三種郵便物承認 令和6年10月10日 (毎月10日発行) HSK通巻番号 第631号
編集人 帯広市公園東町3丁目9-1 一般社団法人帯広身体障害者福祉協会 TEL 0155-23-0050 「絆」第119号
発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会 定価50円

HSK

絆

No.119

【編集人】

帯広市公園東町3丁目9番地
帯広市グリーンプラザ
一般社団法人
帯広身体障害者福祉協会
会長 田中利和
TEL 23-0050
FAX 23-1452
『絆』第119号 定価50円
(会費を含む)
令和6年10月



第12回 全道障害者福祉大会 弟子屈大会開催

9月23日(月・振替休日)及び24日(火)の両日、右記大会に参加しましたので報告いたします。

23日、午前8時にグリーンプラザを出発。秋晴れの十勝野を東進。浦幌、恋問で休憩のち、第一の目的地である「釧路芸術館」へ。笠間日動美術館所蔵の「鴨井玲作品展」及び釧路出身の写真家「長倉洋海」の作品展。長倉はアフガンに侵攻したソビエト軍を撃退したマスードとも親交があり、温かな顔のマスードの写真もありました。残念ながら同時多発テロの2日前の2001年9月9日に暗殺されました。その後、近くのANAホテルで昼食。

午後からは釧路湿原展望台へ。360度のパノラマ。遠くは知床、阿寒、釧路市街等が見通せました。次はハイライトの「摩周湖」。道中、丹頂鶴探しを行ない、発見すると大きな歓声があがり、中には遠くで草を食

むホルスタイン(白と黒)を丹頂と勘違いし、皆で盛り上がりました。摩周湖に着いたのは午後3時すぎで、観光客も少なく、雲一つない晴天下であり、大いに眺望できました。霧模様ではなく残念との声もありました。

摩周を下り、硫黄山へ。修学旅行で必ず訪れる地でもあり、遠い記憶をたどり、参加者の若き時の思い出に花を咲かせました。

次は屈斜路湖沿いに進み宿泊先のホテルへ。木漏れ日の状態から、日没前の陽光が差し込むうちに、屈斜路プリンスホテルに到着。午後5時を過ぎていました。その後、各部屋へ。午後6時半から、大会参加者による交流会が始まりました。

当協会からは、田中会長、阿保副会長が、カラオケでその美声を発し、参加者から大いに喝采を浴びました。

24日、午前9時前、大会先である「摩周観光文化センター」へ。今日も晴天です。午前9時30分から総会。田中北身協副会長の開会のことばで開催。主催者あいさつ・表彰等の中で田中会長が北身協会長表彰を授与されました。講演も順調に進み、閉会は午後0時30分。

昼食は道の駅「摩周」に移動。買い物もし、集合写真を撮りました。阿寒湖畔、足寄等を経てグリーンプラザに着いたのは午後5時過ぎ、日没前でした。参加された皆様、大変お疲れ様でした。来年は帯広での開催であり、会員一同のご協力を節にお願いたします。

表彰



田中北身協副会長開会のことば



田中会長・阿保副会長カラオケ熱唱



第62回北海道障がい者スポーツ大会

9月29日(日)標記大会が帯広をメイン会場に開催された。帯広での開催は11年ぶりで3回目。当大会については例年、2~3名の会員が参加しているが、帯広開催であり、その意気込みを示す点からも多くの選手団・応援団を編成することを方針とした。選手団は15名、応援団は25名、総勢40名である。

会場へのあしの確保が大きな課題となったことから、帯広市とも協議し、グリーンプラザから競技場までの間の往復バスを手配することにした。その費用は今年度開催予定の福祉大運動会を中止し充てた。また、応援用具として北身協パソコン教室(9月9日~10日)を活用し、応援うちわ30本を作成することとし、多くの会員の協力を得、作成に至った。

マスコミ関係からも取材を受け、特に十勝毎日新聞からは会員の練習風景、選手宣誓を行う、阿保副会長が大きく掲載され紙面を賑わせた。開催当日はNHKの全道版に応援団、今回から始めたユニバーサルリレー(100m×4・鈴木英晴さんが出場)の様子が放映された。

選手の記録

- 1500m走：鈴木英晴 1位
- スラローム：岩崎絵里菜 2位
- ユニバーサルリレー(100m×4)
：鈴木英晴 3位
- ソフトボール投げ
：加藤武夫(16.15m) 1位
：中井登美男(15.16m) 1位
：阿保武男(19.07m) 1位
：福島孝宏(15.46m) 1位
：斉藤伸弘(22.37m) 1位
：山崎雅司(22.95m) 2位
：山川良則(30.25m) 1位
：加藤峰子(14.38m) 1位
：北畑佳代子(8.72m) 1位
：山田裕子(11.97m) 1位
：遠藤久美子(6.83m) 2位
：田野陽子(14.11m) 1位
- ジャベリックスロー
：川上多美子(11.97m) 1位



阿保副会長選手宣誓



会員手作りうちわ



※今大会を振り返って、当協会の高齢化も進んでいます。会員の底力を発揮する良い機会でもありました。

スポーツご案内

11月より屋内スポーツがはじまっております。家にこもりがちになる季節です。健康の為に身体を動かしましょう
 たくさんの方の皆さまのご参加をお待ちしております。

○申込先
 分会の方…分会長へ
 個人の方…事務局へ
 事務局
 Tel 23 10050
 fax 23 11452



第2回ボッチャ交流会

○日時 12月1日(日)
 ○時間 午前9時～11時まで
 ○場所 帯広市グリーンプラザ
 ○持物 A・B集会室
 ○締切物 帯広市公園東町3丁目
 上靴
 11月25日(月)まで

第1回ゴルフゲート交流会

○日時 12月8日(日)
 ○時間 午前9時～11時まで
 ○場所 帯広市グリーンプラザ
 ○持物 A・B集会室
 ○締切物 帯広市公園東町3丁目
 上靴
 12月2日(月)まで

財団杯パークゴルフ大会開催

令和6年9月7日(日)帯広の森運動公園パークゴルフ場にて第33回財団杯身障者パークゴルフ大会が開催されました。帯広市在住で身体障害者手帳を持っている方が対象の大会です。当協会からは14名が参加しました。上位入賞の方は大きな賞品をもらい、参加賞には立派な大根をぶら下げて、皆さん笑顔で帰って行きました。

お知らせ
 令和7年1月5日の第3回ボッチャ交流会は中止になりました。

○日時 12月15日(日)
 ○時間 午前9時～11時まで
 ○場所 帯広市グリーンプラザ
 ○持物 A・B集会室
 ○締切物 帯広市公園東町3丁目
 上靴
 12月9日(月)まで

第2回ラニアカーリング交流会



チャレンジ36パークゴルフ交流会開催

令和6年10月13日(日)十勝川パークゴルフ場にて今年度最後のパークゴルフ交流会を行いました。雲一つない晴天でしたが、あいにくの強風で帽子は飛ばされる、身体は煽られる、しかも、いつもは18ホールで終了のところ、36ホールを回らなければなりません。「もう、やめよう」という言葉がたまに聞こえるも、皆さん、しっかり36ホールを回り切りました。表彰式の後には焼肉です。あまりの強風だったので、空の下での火起こしは危険とのことで、東屋の中で行ないました。ゴミは飛ぶ、紙コップも飛ぶで、拾うため大忙しでした。また来年もやりますよ。



令和6年度中間監査報告

10月24日(木)午後1時30分

より帯広市グリーンプラザA会議室にて会長、副会長立会いのもと稲田・寺町監事による中間監査(4/1~9/30まで)が行われ、問題なく終了しましたことをご報告いたします。

自動販売機をご利用の際は 当協会の自販機を!

グリーンプラザに自販機が3台並んでいますが、真ん中のKIRIN(キリン)が当協会の自販機です。飲料水をお買い求めの際はKIRINをご利用いただき、売り上げにご協力を。



令和7年度新年交流会

年間行事予定にも記載されておりますが令和7年1月19日(日)ホテル日航ノースランド帯広にて、新年交流会を予定しております。詳細は後日、文書にてお知らせいたします。ぜひ皆様のご参加を

北身協 パソコン教室

9月9日、10日の両日、帯広市グリーンプラザにて障害者向けパソコン教室を行いました。今回は北海道障がい者スポーツ大会に使用する応援うちわを作成していただきました。華やかな素晴らしいうちわができました。



ヒートショックに注意

ヒートショックとは急激な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる症状のことをいいます。入浴時に起こりやすい傾向です。高齢者や高血圧・糖尿病・動脈硬化を患っている人、小さな子供、飲酒後の入浴、長く浴槽に浸かるのは要注意。

住宅内の温度差を小さくすることが重要です。

編集後記

フードバレーマラソン

- 令和6年度で第13回を迎え、冷え込む10月下旬の風物詩として定着してきた。
- この大会との関わりは、初回のマラソン大会開催時にボランティア募集があり、いち早く申し出たことが出発点。
- 与えられた仕事内容は参加選手の荷物を預かることである。参加選手の半数ぐらいが荷物を預かることと想定し対策を練った。初回から確か第8回大会前後までは市役所の市民ホールで預かった。その数も2千個余りで、市役所の限られたスペース、時間のなかで預かる、並べる(番号の若い順に)、返却するこのパターンが荷物係の担当である。これに関わるボランティアも中高生が主で、その活動量に大いに助けてもらった。
- 市役所で預かったときは個々の番号を大きな声での連呼だ。ハーフマラソンランナーが戻って来る10時過ぎには連呼の連続である。100人単位で荷物を受け取るとなると2時間余り、叫び続けることになる。体力勝負の一言に尽きた記憶である。
- 荷物預かり場所が市役所から中央公園の北東部に移動した。中央公園の整備に伴い、芝生化されたことからである。
- 荷物を広い芝地に番号順に並べる手法であり、狭かった市役所ホールとは違い、対応に要する内容も雲泥の差で「地獄から天国へ移動した」と思った。
- ボランティアの中高生も、戻って来る選手の荷物を受け渡す際は、遠くからゼッケン番号を判読し、速やかに手渡す。ゲーム感覚である。活動量がある若者しか出来ない仕事で、感謝の言葉をいただくことも多々あった。
- このマラソン大会に当協会も関わりがある。2年前から車いすのマラソンコース0.8km・2.5kmを設けた。この中で当協会も車いす部門の実行委員・経験者として助言等を行なっている。田中会長も来賓として参加する。
- 今後、フードバレーマラソンには「障害者との共生」をテーマになるつつあることから出来ることを検証し当協会も関わりを持っていきたい。

M・M記

役員視察研修のご報告

令和6年10月23日（水）。15名の参加。グリーンプラザを午前8時半出発。協会行事には珍しく雨模様。福祉バスは木々の枯れが目立つ晩秋の十勝野を一路足寄へ。10時過ぎに最初の研修先である「足寄動物化石博物館」へ。6年前にも見学に来ている。安藤館長から説明を受ける。

二五〇〇万年前の足寄は海の底であった。それ以前、恐竜絶滅の原因となった隕石衝突を示す痕跡の地層がある等、北の大地の地層には太古の歴史が埋まっている。クジラの骨格標本があった。色によって実物か作り物かがわかるそうだ。実物は白っぽい色である。クジラも歯クジラとヒゲクジラに分類され、映画ピノキオの中で、ピノキオがクジラに飲み込まれるシーンがあった。歯クジラであれば食べられてしまい、映画もおしまいだ。ヒゲクジラ（長須クジラ等）の餌（オキアミ等）の捕獲は一気に海水を飲み込み、餌以外はヒゲを通し吐き出し、小魚等を栄養にしている。ヒゲクジラは大型が多いそうだ。見学時間の1時間もあっという間に終え、足寄の割烹「熊の子食堂」でお弁当を受け取り、道の駅あしよるで休憩をかねる昼食。

その後、午後1時過ぎに、次の研修先であるりくべつ宇宙地球科学館「銀河の森天文台」へ。場所は小高いところにある。



中島主任から施設の概要の説明を受ける。見学部分と研究部分（名古屋大学の研究部分）に区分。研究部分には立ち入らないよう注意を受ける。最初に陸別の厳冬は地形が盆地で複数の川が流れており、牧草地が多く、冷え込んだ寒気が川沿いに陸別の町を覆う。遮る木々が少ないことも影響している。

天文台と市街地では5度ぐらいの温度差があるそうだ。世界のオーロラ及び見える緯度の説明を受ける。オーロラは陸別でも観測されている。太陽の黒点、11年周期で活動に大きな違いがある。地球の温度にも影響がある。展示部門から注目の望遠鏡を見学。あいにくの雨でドームの開閉はできなかったが、望遠鏡を旋回させると音もさることながら、迫力ある動きであった。この施設もオープンから30年近く経過し、施設に老朽化が目立つそうだ。最後に望遠鏡のそばに星座の写真展示があった。プレアデス星団（すばる）等もあり、一層、宇宙に対する興味が湧いてきた。そう思っている間に1時間余りの見学時間も終えた。帰路も残念ながら雨。道東道経由で帯広へ。到着したのはとっぷり暗くなった午後4時20分。参加者の皆さん、大変お疲れ様でした。



プレアデス星団



115cm望遠鏡りくり



婦人部料理教室開催

10月1日(火)とかちプラザ調理室にて婦人部恒例の料理教室が開催されました。講師には、保健福祉センター・小笠原管理栄養士に依頼、食後に行なう軽運動の講師には、健康運動指導士の長谷川さんに依頼しました。

小笠原講師から、料理行程の説明を受け、プリントされたレシピを片手に、皆さんがそれぞれ、調味料を計る人、野菜や肉を切る人、食器の用意など、自然に分かれて、声を掛け合いながら動いている姿は、さすがだなと感心しました。わからないところはその都度、講師に教えてもらいながら、料理が完成、美味しく頂きました。

食後は長谷川講師と一緒に座ったまま出来る運動を行ない、普段使わない筋肉を伸ばし、身体をほぐしました。料理も大変美味しくでき、とても楽しい一日でした。

きのこたっぷりご飯
大根の肉ロール蒸し濃厚生姜ソースかけ
大豆とお豆のさっぱりサラダ
玉ねぎの和風クリームスープ



認知症予防のための食事とは

1・バランスの良い食事

●たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスの良い食事をすることは、脳に必要な栄養素である魚油に多く含まれるEPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸、葉酸、ビタミンA、C、E、ファイトケミカル（健康に良い影響を与える植物由来の科学物質の総称）、ミネラルを補うことになります。

2・摂取カロリーを守る

●摂取カロリーに気をつけることで肥満を予防できます。肥満はアルツハイマー型認知症になりやすいだけでなく内臓脂肪の蓄積によって高血圧や糖尿病、耐糖能異常を引き起こします。

3・塩分を控える

●脳血管性認知症は脳梗塞と関連性がありますが、脳梗塞の背景には高血圧が存在している場合が多いので、高血圧予防のために減塩をし、血液中のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を補います。脳梗塞を予防することで、脳血管性認知症の予防になります。

4・間食、糖分を控える

●糖尿病や耐糖能異常は脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症のリスクを高めます。血糖値をコントロールするためにも、糖分の多い甘いお菓子、うどんや食パンなどの炭水化物中心の食事を控えていきます。食物繊維は野菜やきのこ類、海藻類から摂取し、血糖値の上昇を押さええます。