

<p>神奈川県身体障害者連合会会報</p>  <p>身障かながわ</p>	<p>発行 (公財)神奈川県身体障害者連合会 会長 内藤 則義 〒221-0825 横浜市神奈川区反町3-17-2 電話 045-311-8736 FAX 045-316-6860</p> <p>編集 「身障かながわ」編集委員会 編集委員長 遠藤 伸一</p> <p>印刷 株式会社あんざい</p>
---	---

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 令和7年度事業計画及び収支予算 ① | <input type="checkbox"/> みんなの広場 ⑤ |
| <input type="checkbox"/> 第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」個人記録報告 ② | <input type="checkbox"/> さんぽみち ⑤ |
| <input type="checkbox"/> 市町村のページ ③ | <input type="checkbox"/> 私とスポーツ ⑥ |
| <input type="checkbox"/> 県身連 情報提供 ④ | <input type="checkbox"/> 県身連事業予定(4月~7月) ⑥ |
| | <input type="checkbox"/> 編集室から ⑥ |

令和7年度事業計画及び収支予算

県身連の令和七年度(二〇二五年度)事業計画と収支予算が、理事会並びに評議員会で承認可決されました。

令和七年度(二〇二五年度)の事業予算額は、九千二百七十七万九千円で前年度予算と比較すると二百四十三万三千円の増額となっています。この主な理由は、毎年開催されている日本身体障害者福祉大会を初めて神奈川県(横浜市・川崎市を含む)が当番県として開催するための経費として、神奈川県からの補助金が計上されたことにより増額となりました。

この他、各地域団体の会員の減少と高齢化により、組織並びに財政基盤の弱体化が課題となっています。

県身連の令和七年度(二〇二五年度)の事業活動は、関係各位のご支援をいただきながら、次の方針のもとに進めます。

一、財政状況の厳しい中、予算の確かつ効率的な執行を図り、地域団体と連携を強化し、誰もが暮らしやすい共生社会の実現に向け、身体障害者・知的障害者・精神障害者に向けた各種事業を行う。

二、障害者スポーツなど、各種事業の充実を図りながら新規会員の獲得を目指す。また、当連合会の自主財源については、経費の節減を進めながら確保に努めるとともに、会員各位の自主的、積極的な参加のもとに法人の目的達成に努める。

令和7年度神奈川県身体障害者連合会事業予算 (単位:円)

No.	事業科目	本年度予算	増	減
1	管理費	420,000		0
2	人件費	550,000		0
3	会議費	150,000		0
4	負担金	185,000		0
5	雑費	60,000		0
6	管理諸費	450,000		0
7	地域団体組織強化費	20,000		0
8	広報活動費	1,110,000	▲20,000	
9	身体障害者福祉推進活動費	20,000		0
10	部会活動費	600,000		0
11	日身連大会参加費	6,160,000	6,000,000	
12	相談事業費	30,000		0
13	体育振興費	210,000		0
14	福祉大会費	1,155,000		0
15	社会参加推進センター事業運営費	12,885,000		0
16	神奈川県障害者スポーツ振興事業費	54,944,000	▲2,746,000	
17	音声機能障害者発声訓練事業費	1,578,000		0
18	県障害者スポーツ大会開催費	2,609,000	116,000	
19	全国障害者スポーツ大会相模原市選手団派遣費	9,643,000	▲917,000	
	合計	92,779,000		2,433,000

第23回 全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」個人・団体競技記録一覧

神奈川県選手団		
陸上競技		
名前	種目：記録	順位
阿部 博敏 ＜藤沢・聴覚＞	1500m：5分24秒60	1
	800m：2分34秒28	1
長嶋 洋祐 ＜三浦・肢体＞	ジャバリックロー：35m41cm	1
	50m：7秒68	2
坂田 けんじ ＜伊勢原・肢体＞	砲丸投：9m20cm	1
	走幅跳：2m10cm	1
山岸 夕馬 ＜綾瀬・肢体＞	1500m：4分22秒20	4
	100m：19秒41	5
嶋尾 拓斗 ＜横須賀・肢体＞	ソフトボール投：13m82cm	7
	立幅跳：43cm	3
関田 慎次郎 ＜大和・肢体＞	走幅跳：4m10cm	2
	100m：15秒70	2
五味 義一 ＜伊勢原・視覚＞	走幅跳：3m11cm	3
	ジャバリックロー：14m43cm	4
宮部 優子 ＜厚木・肢体＞	ジャバリックロー：3m91cm	1
	スラローム：54秒8※	1
漆原 清乃 ＜鎌倉・視覚＞	1500m：8分35秒74	5
	立幅跳：1m12cm	6
石川 蓮 ＜秦野・知的＞	1500m：4分02秒86※	1
	800m：1分58秒21	1
栗屋 尚貴 ＜大和・知的＞	100m：11秒46	1
	200m：24秒07	2
小山 亮介 ＜平塚・知的＞	200m：24秒65	3
	100m：11秒67	1
柿本 空斗 ＜大和・知的＞	200m：24秒16	3
	100m：12秒18	3
山田 優喜 ＜海老名・知的＞	200m：24秒72	4
	100m：12秒07	5
白川 塚都 ＜茅ヶ崎・知的＞	200m：25秒84	4
	100m：12秒27	4
池端 優衣 ＜平塚・知的＞	400m：1分16秒33	3
	800m：3分01秒12	5
大村 菜友 ＜秦野・知的＞	100m：13秒54	1
	走幅跳：4m19cm	3
三浦 れい ＜寒川・知的＞	ジャバリックロー：17m89cm	6
	50m：8秒64	3
畑木 美乃 ＜藤沢・知的＞	ソフトボール投：26m79cm	3
	立幅跳：1m76cm	5
大村・柿本・小山・栗屋	4×100mリレー：47秒01	2

※は大会新記録です。

水泳競技		
名前	種目：記録	順位
野村 空和 ＜厚木・聴覚＞	50m自由形：27秒11	1
	50mバタフライ：29秒99	1
森 一馬 ＜開成・肢体＞	50m平泳ぎ：59秒98	1
	50mバタフライ：1分29秒73	3
中村 汐里 ＜海老名・肢体＞	50m背泳ぎ：1分03秒41※	1
	50m平泳ぎ：1分20秒62	1
小島 雪乃 ＜秦野・知的＞	50mバタフライ：50秒82	5
	50m自由形：43秒26	6
藤本 司 ＜秦野・知的＞	50m自由形：35秒87	1
	50m平泳ぎ：51秒39	2
直井 駿弥 ＜横須賀・知的＞	25m自由形：11秒41※	1
	50m自由形：25秒09	1
荻野 正人 ＜小田原・知的＞	25m平泳ぎ：15秒97	4
	50m自由形：28秒49	4
藤本・荻野・直井・小島	4×50mメドレーリレー：2分31秒46	3
フライングディスク		
小菅 晃 ＜厚木・肢体＞	アキュラシー5m：9投	1
	ディスタンス座位：26m80cm	2
井下 昭二 ＜秦野・肢体＞	アキュラシー5m：9投	1
	ディスタンス立位：38m62cm	2
狩野 文男 ＜横須賀・聴覚＞	アキュラシー5m：10投	1
	ディスタンス立位：44m95cm	2
狩野 弘子 ＜横須賀・聴覚＞	アキュラシー5m：6投	7
	ディスタンス立位：31m32cm	2
濱田 壮琉 ＜秦野・知的＞	アキュラシー5m：3投	8
	ディスタンス立位：36m71cm	7
佐藤 雅之 ＜座間・知的＞	アキュラシー5m：8投	4
	ディスタンス立位：27m35cm	6
早川 帆純 ＜秦野・知的＞	アキュラシー5m：3投	6
	ディスタンス立位：14m21cm	7
卓球・STT		
鈴木 眞知子 ＜大和・肢体＞	一般卓球：1勝2敗	3
川田 政二 ＜厚木・肢体＞	一般卓球：1勝1敗	2
松井 俊貴 ＜藤沢・視覚＞	STT：1勝1敗	2
鈴木 康之介 ＜寒川・知的＞	一般卓球：1勝1敗	2
井上 雄輔 ＜横須賀・知的＞	一般卓球：2勝	1
牧野 美月 ＜鎌倉・知的＞	一般卓球：2勝	1
江川 博紀 ＜大和・精神＞	一般卓球：2勝	1
アーチェリー		
奥平 小晴 ＜平塚・内部＞	リカーブ50m・30mラウンド：490点	1
ポッチャ		
河合 恭子 ＜海老名・肢体＞	ポッチャ：1勝1敗	2
秋元 優香 ＜厚木・肢体＞	ポッチャ：1勝1敗	2

ボウリング		
名前	種目：記録	順位
森永 華澄美 ＜鎌倉・知的＞	ボウリング：285点	5
伊藤 慎一郎 ＜鎌倉・知的＞	ボウリング：854点	1
落合 祐樹 ＜藤沢・知的＞	ボウリング：720点	4
中川 恵介 ＜厚木・知的＞	ボウリング：730点	1
グランドソフトボール		
神奈川県＜視覚＞	1回戦	敗退

相模原市選手団		
陸上競技		
名前	種目：記録	順位
押本 翔希 ＜肢体＞	スラローム：1分39秒6	6
	ビートバグ投：7m64cm	2
山本 嘉則 ＜聴覚＞	ソフトボール投：32m49cm	7
	立幅跳：2m01cm	4
横谷 好彦 ＜知的＞	800m：2分09秒24	5
	1500m：4分17秒51	1
松井 拓也 ＜知的＞	100m：13秒21	7
	200m：27秒25	6
菅野 怜央 ＜知的＞	100m：12秒96	7
	走幅跳：5m29cm	5
田島 彩花 ＜知的＞	50m：7秒99	2
	立幅跳：1m87cm	4
池田 悠実 ＜知的＞	100m：16秒42	5
	1500m：6分41秒31	4
田島・菅野・横谷・松井	4×100mリレー：54秒34	6

水泳競技		
名前	種目：記録	順位
末田 帆香 ＜肢体＞	50m自由形：1分09秒41	2
	50m平泳ぎ：1分28秒01	2
佐藤 友樹 ＜知的＞	25m自由形：12秒33	2
	50m自由形：27秒43	2

フライングディスク		
名前	種目：記録	順位
海野 昭美 ＜視覚＞	アキュラシー5m：8投	5
	ディスタンス立位：26m03cm	2
松岡 愛香 ＜聴覚＞	アキュラシー5m：5投	5
	ディスタンス立位：23m88cm	4
森 終介 ＜知的＞	アキュラシー5m：9投	3
	ディスタンス立位：23m77cm	7

卓球・STT		
名前	種目：記録	順位
楨原 澄男 ＜肢体＞	一般卓球：1勝1敗	2
福島 美栄子 ＜視覚＞	STT：1勝1敗	2
後藤 真人 ＜知的＞	一般卓球：0勝2敗	3
栗原 祐人 ＜精神＞	一般卓球：2勝0敗	1

ボウリング		
名前	種目：記録	順位
菊地 秀宜 ＜知的＞	ボウリング：866点	2

『障害者の福祉向上に向けて』

開成町身体障害者福祉協会 会長

遠藤 伸一
えんどう しんいち

コロナ禍以降、当会の会員参加事業が思うように出来ていない中、どうか協会活動を繋いでいる現状です。その中で町や町社協の会議や意見交換の場がありました。

市町村のページ

特に町社協による障害児者ネットワーク会議では、『障害児者の災害時対応』をテーマに、町内障害サービス事業所に加えて、当身体障害者福祉協会と『心身障がい児者と家族の会かかるがも』の町内障害2団体が参加して話し合いました。例えば、災害の大きさや発災の時間帯で対応が大きく変わること、災害時の利用者送迎の問題、事業所や福祉避難所における水や食料の備蓄など幅広く意見交換を行いました。

また町社協の事業として開成町立開成南小学校での『総合的な学習の時間』では、自身の車椅子での生活について、小学生と直接お話しする機会を持つことができました。時間が足りず後日追加質問を書面で回答し、さらに児童から感謝の言葉も寄せられ、私としては反対に大きな力をいただきました。

町役場との関連では、昨年12月9日には身体障害者の一人として開成町役場の『障害者差別解消法に関する職員研修会』に参加して30分ほど話をさせていただきました。その中で『障害は多種多様に渡る、また先天的なもの、後天的なもの、それも病気で、あるいは突然の事故かもしれません。それぞれ心の中にいろいろな思いを持っていきます。役場職員として姿・形に捉われないこと、また一方的な先入観を持たずに、心を開いて人と接して、その人の気持ちに寄り添いながら、住民対応をしていただきたい』とお願いしてきました。

『藤沢市肢体障害者協会』

このあゆみ

藤沢市 種田 多化子
たねだ たかこ

私は右腓骨巨細胞腫という病気が原因で5年ほどの闘病生活の後33年前右足を膝の上で切断することになり、それからは義足で生活しています。10年後体力が低下

し、思い悩んだ末、藤沢市の太陽の家体育館に電話して一步を踏み出し「障がい者スポーツ」と「障がいのある仲間」と「支援者」の方々に出会い元気になりました。1年後には現在の協会の前身の藤沢市身体障害者福祉協会に入会し1年後には肢体部会の役員に推薦され活動を始めました。2年後には肢体部会を代表して福祉協会の理事会にも参画しました。ちょうどその頃福祉協会は、視覚、聴覚、肢体で別々に団体を立ち上げて活動をすることになり、肢体も現在の団体を立ち上げて平成18年4月から活動しています。

立ち上げから18年ほどが経過して先輩たちを見送りコロナ禍もあって会員の高齢化と減少が課題となっています。最近の活動は藤沢市役所分庁舎の活動室を拠点として定期総会、社会見学バス旅行、カラオケ



親睦会、料理教室、学習会、年忘れおしゃべり音楽会、新春ゲーム大会、ボウリング親睦会、お花見会などを開催しています。藤沢市は南北に長いいためコロナ禍後北部の会員が南部の市役所まで来られない状況があり北部での開催を増やそうと考えています。

最近、神奈川県も採用してかれた制度があります。「パーキング・パーミット制度」です。東日本大震災後茅ヶ崎市に避難していた方の紹介で、福島半谷さんに震災の状況とこの制度について講演していただきました。10年前には県の肢体協会でも講演していただきましたが、大きく賛同を得ることができず、進めることはできませんでした。この制度を昨年11月から神奈川県が採用してくれたことを知り、神奈川県でも駐車場スペースの有効活用が進むことが嬉しいのです。



登山事業 7月16日(水)

令和7年度も身体障害者登山事業を開催する予定です。バス利用料が高騰した関係で、参加費も値上げとなりますが、たくさんのお申し込みをお待ちしております。

【参加費】

8,000円(予定)。

※行き先等は調整中です。

詳細が決まりましたら、お住まいの各市町村
身体障害者団体あてに、お知らせします。



▷▷▷ 第70回 日本身体障害者福祉大会かながわ大会 ◁◁◁ 令和7年6月11日(水)～12日(木)

日本身体障害者団体連合会(日身連)に所属する全国各都道府県及び政令指定都市の身体障害者が一堂に会し、2025年度の活動方針を決定するとともに、今後の障害者施策について協議し障害者の自立と社会参加を積極的に展開、発展させ、その福祉の増進を図ることを目的に開催するものです。

◎ 開催場所

パシフィコ横浜
会議センター及びノース

◎ 行事内容

第1日目 意見交換会
第2日目 福祉大会

◎ 参加費

¥3,000

第70回 日本身体障害者福祉大会 かながわ大会 6月11日(水)▶12日(木)

6月11日(水)
【日身連評議員会・政策協議・懇親会】会場
会場：パシフィコ横浜 会議センター

6月12日(木)
【福祉大会】会場
会場：パシフィコ横浜 ノース

主催：日本身体障害者団体連合会、公益財団法人神奈川県身体障害者福祉協会、公益財団法人神奈川県障害者福祉推進センター、公益財団法人川崎市身体障害者福祉協会
協賛：厚生労働省、神奈川県、横浜市、社会福祉法人神奈川社会福祉協議会、社会福祉法人横浜社会福祉協議会、社会福祉法人川崎市社会福祉協議会、神奈川県障害者福祉推進センター、神奈川県障害者福祉センター、公益財団法人神奈川県障害者福祉推進センター
【運営事務局】第70回身体障害者福祉大会かながわ大会実行委員会
〒221-0833 神奈川県横浜市中区新港3丁目17番5号 2階 川崎市社会福祉協議会センター5号 公益財団法人神奈川県障害者福祉推進センター TEL:045-311-8736 / FAX:045-316-6860

大会日程

1日目 6月11日(水)

▶パシフィコ横浜 会議センター

12:00～13:00 受付
13:00～15:00 日身連評議員会
15:00～16:30 政策協議に代わる意見交換の場(予定)
18:00～20:00 懇親会

2日目 6月12日(木)

▶パシフィコ横浜 ノース

8:30～9:40 受付
9:00～9:40 神奈川県PR、アトラクション
9:40～12:00 第70回日本身体障害者福祉大会かながわ大会
①大会式典
②講演会

【業務取扱】お問い合わせ・お申し込み
株式会社JTB 横浜支店
〒221-0833 神奈川県横浜市中区新港1-29-1 第6号館1640号 業務申し込みはこちら▶▶▶
TEL:045-311-4811 FAX:*****

みんなの広場

直近の活動について

鎌倉市身体障害者福祉協会

木村 康洋

① 5年ぶりの食事つき賀詞交換会
1月26日、福祉センターで5年ぶりの昼食付賀詞交換会を行いました。

今回の席は、少しでも交流をはかっていただくため、アイランド式に1グループ5、6人とし、来賓の方もそれぞれのグループに入っていたいただきました。アトラクションをお願いした三浦市の加藤さんのハーモニカ「鎌倉」と「サンドイッチマン」の軽快な演奏で開会しました。

市長、衆・参議員、県・市議会議員、健康福祉部長、障害福祉課長、社会福祉協議会会長に「自分の楽しいこと」を入れてご挨拶いただきました。

昼食後は、「にじの作業所」コーヒーやパウンドケーキをいただきますながら、加藤さんのハーモニカ演奏と会員の自己紹介「楽しいこと」を入れてを交互に行いました。その後、イントロクイズやスクラッチをじゃんけんで会長に勝った人がゲットできるゲームで盛り上がりしました。

② 解説付きお寺巡り

当会にはクラブ活動として、カラオケ、サウンドテーブルテニス、川柳、フライングディスク、

メダカ【軽体操や散策】があります。その中で、最近人気があるのはメダカの解説付きお寺巡りです。このお寺巡りは、鎌倉市の観光ガイド協会の方がコース設定や解説をしてくださいます。

12月は、晩秋の気配が残る大町・名越のお寺・神社、川や井戸などの解説を聞きながら小道から小道を1万数千歩歩きました。

2月には、湘南モノレール・江ノ電江ノ島駅近くの龍口寺などのお寺巡り、はり師にとっては大事な杉山検校道標の解説を聞き、彫り込まれている漢字を触って確認しました。

モンゴルの力士が毎年訪れる常立寺では梅の花が7分咲きとなりいい香りでした。

③ 福祉教室、FM放送

社会福祉協議会、点訳奉仕団とともに小・中学校の福祉教室を年に6・7校行っています。そのうち1、2月には3校の依頼がありました。この福祉教室では、最初に当事者の話を聞いていただきます。

今回は3校のうち2校は点字体験でしたので名前などを打っていただき、できた人から順に触読し、読み上げると皆伝わったことであれしそうです。もう1校、防災をテーマに視覚障害者の誘導体験を行いました。FMは鎌倉FMに月に1回「鎌倉市身体障害者協会」の時間を取っていただきます会の紹介などをしていきます。

さんぽみち

平塚市肢体障害者協会

会長

相原 貞雄

「湘南平」は標高約180メートルの台地で、古くは泡垂山千畳敷ともいわれ、神奈川の景勝50選の地で湘南の海岸線と丹沢連峰から富士山や箱根・伊豆の山々まで見渡せる眺望の名所です。197年当時の市長が「湘南平」と命名し、現在に至っています。春は、桜やツツジのお花見、ハイキングコースが整備されて、家族連れやハイカーでにぎわっています。交通の便が良く、平塚駅より路線バスを利用して湘南平まで行けたり自家用車利用では駐車場が整備されています。また大磯駅から湘南平までのハイキングコースも整備されています。1980年代から、当地にあるテレビ塔の金網に、愛を誓った恋人同士の名前を書いた南京錠を掛けて施錠する、という行為が若者の間に広まり、多くの南京錠が付けられましたが錠は施設管理上の支障になり撤去されました。その後市は、レストハウス展望台に鍵を取り付けるためのモニュメントを設置



広場にはインクルーシブ遊具が設置され、障がいのある子にも十が楽しく遊べます。これから暖かい日が続くようになり外出したくなつた時には、ぜひ「平塚」に足を延ばしてください。(一部平塚市HPから転用)

しました。モニュメントは、造形作家の金子靖氏のデザインによるもので、「ainowa」(あいのわ)と名付けられました。



県身連事業予定

- <令和7年>
<4月>
13日(日) 第19回神奈川県障害者スポーツ大会
フライングディスク競技会 (県立スポーツセンター)
20日(日) 第19回神奈川県障害者スポーツ大会陸上競技会(知的)
(県立スポーツセンター)
《視覚部》スポーツ部会総会、青年部会総会
(サニープレイス座間)
24日(木) 《肢体部》監事監査
25日(金) 身障かながわ編集委員会 (県社会福祉センター)
27日(日) 第19回神奈川県障害者スポーツ大会
ボウリング競技会 (湘南とうきゅうボウル)
アーチェリー競技会
(神奈川県総合リハビリテーションセンター
アーチェリー場)
身体障害者ボウリング大会
(湘南とうきゅうボウル)
29日(火・祝) 《視覚部》職業部会総会 (平塚市勤労会館)
- <5月>
3日(土・祝) 《視覚部》STT総会 (サニープレイス座間)
8日(木) 理事会 (県社会福祉センター)
11日(日) 第19回神奈川県障害者スポーツ大会陸上競技会(身体)
(県立スポーツセンター)
15日(木) 推進協議会 (県社会福祉センター)
17日(土) サッカー競技関東ブロック予選会
~18日(日) (県立スポーツセンター)
22日(木) 《肢体部》代議員会
25日(日) 《聴覚部》定期総会
25日(日) 《視覚部》日視連全国大会 (千葉県)
~26日(月)
28日(水) 評議員会 (県社会福祉センター)
- <6月>
5日(木) 推進協議会普及啓発部会・理解促進部会
(県社会福祉センター)
8日(日) 《聴覚部》県手話サークル連絡協議会懇談会
11日(水) 全国身体障害者福祉大会 (パシフィコ横浜)
~12日(木)
21日(土) 《聴覚部》バーベキュー交流会
22日(日) 《視覚部》視覚部総会 (藤沢市)
《聴覚部》高齢部ハイキング
24日(火) 《肢体部》教養講座
- <7月>
6日(日) 第19回神奈川県障害者スポーツ大会水泳競技会
(さがみはらグリーンプール)
《視覚部》神奈川県視覚障害者福祉大会(厚木市)
《聴覚部》GO!デフ・ワールド37
16日(水) 登山事業
22日(火) 身障かながわ編集委員会 (県社会福祉センター)

私とスポーツ

神奈川県選手団 山田 優喜

自分が陸上競技を始めたきっかけは、小学生の頃、中学校の見学に行った時です。部活の練習をしているところを見て、自分も先輩達の様に速くなりたいと思い、陸上競技を始めました。もう一つのきっかけは、YouTubeで、「ソニック・ザ・ヘッジホッグ」のプレイ映像で、ソニックの爽快に走る姿を見て、自分もソニックみたいな足が速くなりたいと思ったのも、理由の一つです。

練習では、楽しいことや辛いことがあります。楽しいことは、仲間と一緒に練習して、記録が出せた時には、皆で喜ぶことです。辛いことは、猛暑日の練習です。炎天下の中での練習は、かなりきついです。今後の目標は、大きな目標としては、一〇〇m走で23秒前半の記録が出るように頑張ることです。全国障害者スポーツ大会以外に、ジャパンパラ陸上や、一般の陸上大会にも出場して、自分の良い記録を出せるように頑張りたいです。

— ご寄附ありがとうございました —



一般財団法人かながわ水・エネルギーサービス様より、「身体障害者のスポーツ活動を支援するため」として、令和7年3月10日にご寄附をいただきました。身体障害者のスポーツ活動振興に活用させていただきます。

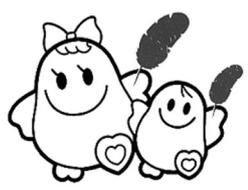
編集室から

私は健康の保持増進のために、心掛けてることが幾つかあります。一つ目は散歩です。週3回一日おきに歩きます。行く先は、天候の良い時は、近くの自然豊かな森林公園の散策。春先は鶯の声を聴きながら、のんびり森林浴を楽しんでいます。

雨天の時は近所のショッピングモールに行き、ウインドショッピングで好きなおかしを買ったり、100円ショップで珍しい物を見つけたりして楽しんでいきます。二つ目はカラオケです。歌うことで認知症予防になります。昭和の懐かしい歌を歌えば、心も体もリラックスし血糖値も下がると言われています。

そして三つ目は、視覚障害者の卓球(サウンドテーブルテニス)です。視覚障害者の仲間と楽しく会話しながらプレイしています。後期高齢者ですが、今後とも健康づくりの為にいろいろなことに挑戦したいと考えています。

編集委員 新井 修身 (座間市)



この会報は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。