

身障ぐんま

発行所

公益社団法人
群馬県身体障害者福祉団体連合会

前橋市新前橋町13-12
群馬県社会福祉総合センター内
TEL (027) 255-6274
FAX (027) 255-6275
E-mail:gunmakenshinren1@xp.wind.jp

発行責任者 杉田安啓

さて、本年はと申しますと、新型コロナウイルス感染症拡大が続いている、未だに終息に至っていない状況であり、油断してはいけないと思います。

ただ、身障連組織の維持には、皆さんと顔を合わせる機会を減らさないことが重要であると思います。私達一人ひとりを大切にしていく仲間作りを続けていきたいものです。

当然のことのように、当連合会の各種事業は殆どが中止となつた次第であります。このような事態は初めてのことです、身障連としてどのように事業をしたらよいのか悩みました。

本部役員、身障連事務局、県などと協議を進めた結果、会員の皆さんの安心、安全を考えて出来ることをやつて行こうと決めました。

明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、心新たに新年を迎えたこととお喜び申し上げます。

昨年は、ご案内のように新型コロナウイルス感染症が拡大し、私達も自分自身や家族の生命を守るために、三密を避け自粛生活（新しい生活様式）を送ることになつてしましました。

ご協力をいただきました皆様にお礼を申

新年のご挨拶

公益社団法人

群馬県身体障害者福祉団体連合会

会長 杉田 安啓



新年知事あいさつ

群馬県知事 山本 一太



明けましておめでとうございます。

群馬県身体障害者福祉団体連合会の皆さ

まには、健やかな新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

貴連合会におかれましては、日頃から、身体障害者の自立や社会参加の推進に多大なる御貢献をいたしておりますことに、深く感謝申し上げます。

本県では、障害者施策の基本となる「バリアフリーぐんま障害者プラン7（セブン）」のもと、すべての方が、障害の有無によつて分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合い、共生する社会の実現に向けた取組を進めているところです。このようない障害福祉政策を進めていくためには、関係団体の皆様との連携が極めて重要と考えていきます。引き続き県政に対する御支援、御協力をお願い申し上げます。

この状況下における知事の最大の使命は、県民の皆さまの健康と命を守ることです。また同時に皆さまの暮らしも守つていく必要があります。感染拡大の防止対策に全力で取り組むのは当然ですが、地域の経済活動を止めることはできません。感染防止の対策と経済活動の両立は難しいかじ取りですが、群馬県と県民を守り抜くために、何としてもやり遂げなければなりません。引き続き、力を合わせて、オール群馬で今回の未曾有の危機を乗り越えていきたいと思っています。

結びに、この一年が群馬県身体障害者福祉団体連合会の皆さまにとつて健康で幸多い年になりますよう心から祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。

明けましておめでとうございます。

二〇二〇年は世界中で想像できない出来事が起こった年でした。

未知のウイルス感染で多くの人々が悩み、苦しみ、日常生活にも大きな影響を与えました。又長雨による災害、東京オリンピックについても令和三年に順延と、私達の生活、県身障連、郡身障連の活動も大きく制限されています。新しい年幕開けとなりましたが、暗いニュースばかりの年明けで今後の展望がみえてきません。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックは、世界の様相を一変させました。今後もこのウイルスとの厳しい戦いが続きます。



新年の あいさつ

吾妻郡身体障害者福祉団体連合会

会長 福原 禧男



前橋市肢体障害者福祉協会

会長 長岡 俊充



新年あけましておめでとうございます。

昨年は感染症が流行し、日々の生活が一変しました。今年の新年はコロナ禍になっての初めてのお正月、それぞれが例年の過ごし方を見直して健康に注意した新年をお迎えしたのではないかと思います。



県身障連副会長

(沼田市身体障害者団体連合会長)

根岸 俊夫

いう意味で書かれていたそうです。コロナ禍の今、新型コロナウイルス感染症やその家族、現場で尽力している医療機関者にこそ、健やかな身体と健やかな魂を願います。皆様のご健康とお幸せを祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

青年部会の事業もボウリングやアユ釣り大会、グラウンドゴルフも中止となり、唯一落合梁で新型コロナウイルス感染症対策の上、デッキでの交流・昼食会に参加させて頂き、久々にお会いでき楽しいひとときが過ごせありがとうございました。これからは青年部会員の皆さんのが主体になっていく時期は来ていると思います。

世代間交流会に参加させて頂き、若い人達の中でSNS、つまりラインとかフェイスブック、インスタグラムなどがあるそうです。私は耳にした事はあるけれど使用した事はありません。私は今ガラケーでメールや電話しかしません。今の世の中は時流が早く追い付くのが大変です。しかし、ここを乗り越えなければ県身障連の存続は難しいのかなと思いました。

明けましておめでとうございます。
令和三年発行の機関紙「身障ぐんま」が記念すべき100号になり、おめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、心新たに新年をお迎えになられたことと思います。

昨年中はコロナ禍の中、各種事業などの多くが中止又は縮小となり、会員皆様の活動の場やふれあいの場が減りました。本年は新型コロナウイルス感染症が早く終息すだ。だが現実はそうでないことが多い。」と

る事を心より祈りたいと思います。

第七十一回県身障連福祉大会も福祉フェ

スティバルや参加人数制限が行われ、その中での受賞者の皆様には誠におめでとうございます。

青年部会の事業もボウリングやアユ釣り

大会、グラウンドゴルフも中止となり、唯一落合梁で新型コロナウイルス感染症対策の上、デッキでの交流・昼食会に参加させて頂き、久々にお会いでき楽しいひとときが過ごせありがとうございました。これからは青年部会員の皆さんのが主体になっていく時期は来ていると思います。

世代間交流会に参加させて頂き、若い人

達の中でSNS、つまりラインとかフェイ

スブック、インスタグラムなどがあるそ

うです。私は耳にした事はあるけれど使用し

た事はありません。私は今ガラケーでメー

ルや電話しかしません。今の世の中は時

流れが早く追い付くのが大変です。しかし、

ここを乗り越えなければ県身障連の存続は

難しいのかなと思いました。

結びに会員皆様のご健康、ご活躍、そしてご多幸をお祈り申しあげまして新年のご

館林市身体障害者更生会

会長 延山 昇



紙編集員や事務局員のご努力に心より感謝申し上げます。また、会員皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げ新年の挨拶といたします。

我々身体障害者は、基礎疾患がありますので何より慎重に行動しなければなりません。自粛とともに新しい生活様式を身に付け、慎重に暮らしてゆくことが大切です。

渋川市身体障害者福祉協会

会長 中澤 広行



昨年は新型コロナウイルス感染症が流行、

感染が拡大し四月には緊急事態宣言が政府より発令されて幅広い業種に制限が要請され「三密」を回避する動きが広まりました。

新型コロナウイルス感染症の猛威は東京五輪、パラリンピックを直撃し本年夏に延期になりました。私達の行事や会議も中止になりました、今までの様な運営が難しくなりました。

だが、パラリンピックは延期になつても開催されます。さまざまなスポーツを通して障害者の活躍が期待され、理解や機運が高まっているこの機会に障害の有無に関わらず、誰もが自分の地域で安心して暮らせる共生社会を目指して努力していこうと思います。結びとして機関紙「身障ぐんま」100号発行おめでとうございます。機関

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

予期もせず、新型コロナウイルス感染症の猛威により会員皆様ともお会いできずには残念でなりません。一日も早い終息を祈つております。

人類は太古の昔からウイルスと戦い続け、それに勝利して来た歴史があります。常に変化するウイルスを克服し現在に至つております。きっとこの世界的事態もいつの日か乗り越えられる日が必ずやつてくることでしょう。

県身障連副会長
(富岡市身体障害者更生会長)

内田 安男



新年あけましておめでとうございます。

昨年中は身障連の事務局の方、また各団体の役員様、会員の皆様方には大変お世話になりました。本年も宜しく

になり有難うございます。

お願い申しあげます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の発生で県身障連の行事が縮小され、また、富岡市でも予定行事の芸能発表会、スポーツ大会、グラウンド・ゴルフや研修旅行等が実施できなくて残念な一年間でした。

みどり市身障者連盟

会長 小黒 利夫



吉岡町身体障害者自立更生会

会長 柴崎 喜朗



ス感染症に感染しないようにしましょう。
今年は東京オリンピック・パラリンピックの年であります。パラリンピックに出席する私達の仲間の選手の皆さんを応援します。

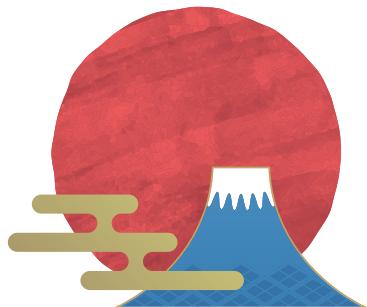
新年明けましておめでとう御ざいます。

この度、機関紙身障ぐんま100号が記念発行となり誠におめでとう御ざいます。

本年も県身障連の役員の皆様と共に少しでもお役に立つことが出来ればと思ってお

結びに会員の皆様方のご健康とご多幸を

お祈りし、新年のご挨拶いたします。



私が新型コロナウイルス感染症と共存して生活して行かなければならない今、県身障連の行事も支部の行事も思うようにできません。その中に於いて、みどり市身障連も新会員さん四名の入会、二つの団体競技が無事に行われたことは本当にうれしく思います。

明けましておめでとうございます。旧年中は、新春早々より新型コロナウイルス感染症の話題で始まったような気がします。中国の武漢に始まり欧洲へ広がり世界中を席捲して戦々恐々とした一年であったように思います。

本年も年明け早々よりこの病から逃れる事は容易ではなさそうです。

その実用化が始まってきました。これにより病に打ち克つて明るい兆しが見えてきました。

応援していますので頑張ってください。

念頭にあたり皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます。

私達にも、その日が来る事を信じて強く生きて頑張っていきましょう。

本年が明るい年になりますよう祈つて新年のご挨拶といたします。



片品村身体障害者の方

会長 星野 喜市

日頃の活動が、会員の生きがいや、張り合いになつていることを実感しました。今年は新しい生活様式で色々な事業を実施したいと考えています。

この経験を元に身障者の会の新たな活動につながり、今後益々の会の発展を願うと共に、障害者への理解が進むことを祈り新年の挨拶といたします。

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、経験したことのない生活を強いられ、困難な一年でした。

そのため片品村身障者の会も、毎年実施

していた研修旅行や、グラウンドゴルフ交流大会、みなかみ町との交流会など、ほとんどの事業で中止を余儀なくされました。

会員が高齢となつてるので中止の決定も仕方ありませんが、中でも会員の交流事業として毎年、開催してきた一泊二日の春



県身障連副会長
(公益社団法人群馬県視覚障害者福祉協会会長)

木村 功

年頭にあたり、これから世代を担う方々への一層の努力をお願いし、つたない文章を閉じさせていただきます。

の研修旅行や、みなかみ町との交流会は、参加を楽しみにしていた多くの会員から「行事が無くなつて外出する機会が減り、みんなに会えなくて寂しい」という声が聞こえました。

新型コロナウイルス感染症問題がなお厳しい状態にある今日、私たち視覚障害者を取り巻く環境は著しく制限され、日常生活や各事業への参加などに大きな影響を与えております。

一日も早く新型コロナウイルス感染症問題が解決し、穏やかで平和な日々が来るこ

とを望みます。

なお、今後、身体障害者の福祉の増進を図るためには、従来の受動的な立場ではなく、障害者自身が十分な知識を身につけて、能動的な立場から積極的に活動を行っていく必要がある、と私は信じます。



謹んで、新春のお慶びを申し上げます。

令和三年という新しい年を迎えたが、

県身障連副会長

(一般社団法人群馬県聴覚障害者連盟理事長)

早川 健一



新年おめでとうございます。また「身障ぐんま」第100号おめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発表されるなど、これまでに経験したことのない年でした。私たち聴覚障害者は、当初、テレビ放送された新型

コロナウイルス感染症に関する県知事記者会見に手話通訳がなく、詳しい情報が得られず不安やストレスを感じていました。その後、手話通訳が付き、情報を得ながら、新しい生活様式になじむ努力をしてきました。

県身障連においても、行事の中止や規模縮小など大変な一年であったと思います。そのようななか、新しい方式も取り入れ、障害者作品展がウェブで開催されました。

知事記者会見への手話通訳の導入や、オン

ラインの利用など、コロナ禍において前進したものもありますが、私たちは引き続き、情

報アクセシビリティの充実と意志疎通の円滑化を図り、言語的障壁をなくすよう社会資源を改善していく運動を邁進していきます。

今年もよろしくお願ひします。

声を失い代替の声が必要な方が習得の機会を失う事になりました。

現在も太田、高崎教室は教室の確保が難しく、前橋教室だけが不定期ではあります

が教室を再開して頑張っています。

今年はオリンピック・パラリンピックの年であります。是非皆さんといっしょにス

ポーツの祭典を楽しみたいものです。

群鈴会 会長 齋藤 久嘉



皆さん、明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い四月七日に緊急事態宣言が発令され、自粛生活を余儀なくされました。

群鈴会も発声教室が休校になりました。

この長期の休み期間中は群鈴会も殆ど活動できず、会員の皆さんにとつては悪い癖を

修正できず誤発声に陥るリスクが高くなつたり、食道発声の技術向上の機会を失つたり、

群馬県せきずい損傷者協会

会長 飯塚 智宏



明けましておめでとうございます。

「身障ぐんま」100号の発行おめでとうございます。これも身障連をはじめ関係団

体皆様の努力の賜と思っております。

感染拡大が進む中、医療現場で働く医療関係者の皆様には感謝申し上げます。

昨年は、行事の開催が中止となる中、感染対策を取りながら（りんご狩り）が開催できることは会員皆様のおかげであると思つています。

本年の行事の開催について、マスク・手洗い等感染予防対策を取りながら、どの様にしたら開催できるかを皆で考えていきたいと思います。

本年もよろしくお願ひいたします。

群馬県身体障害者福祉団体連合会
青年部会 会長 原口 とし子



明けましておめでとうございます。

去年は新型コロナウイルス感染症で行事がほとんど出来ませんでした。生活様式が変わつてしましました。自粛、自粛で外に

出る機会が少なくなつてしましました。

令和二年は、身体障害者世代間交流が開催されました。三代達也氏の「世界の世代を超えた心のバリアフリー」の講演があり、すごいなーと思いました。やれば出来るんだなーと思いました。

青年部会の二大行事のボウリング会とグラウンドゴルフ大会も出来ませんでした。今のところ先がまだ見えませんが、一日も早く新型コロナウイルス感染症が減少の方向に向かいますように、お祈り申し上げます。

会員の皆さんも体には充分気をつけて新型コロナウイルス感染症に負けないようにがんばつていきましょう。会員の皆さんのご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

群馬県身体障害者女性部会

会長 伊藤 ツル



明けましておめでとうございます。本年

もどうぞよろしくお願ひ致します。

昨年は「新型コロナウイルス感染症」で大変な思いを致しましたが、今年は早く收まり平常な生活に戻る事を心より願いたいと思います。

皆様との行事も限られ行動が思うように行かず、知らず知らずにストレスが溜まり良い知恵も頭の中でコントロールが出来ません。皆様も大変な思いをしていることだと思いますが、お体大切に次回お会いできまでは笑顔で元気よくお会いしたいと思います。

私も約十年皆様と楽しく時には良きアドバイスも頂きましたが、世代交代を考えています。私も十年ばかりと過ごしたみたいで、あまり皆様の役に立ちませんでしたが、長い間ありがとうございました。事務局の皆様これからも女性部会をどうぞよろしくお願い致します。



第七十一回 公益社団法人 群馬県身体障害者福祉団体連 合会福祉大会開催

俊夫副会長が読み上げ、大会決議案を早川健一副会長が提案し、いずれも満場一致で採択されました。

表彰関係

（県身体障害者福祉団体連合会長表彰）

○団体功労者

十月二十一日午前十時三十分、前橋市総合福祉会館において県身障連、内田安男副会長の開会宣言により開催されました。

表彰・式典では、物故者に対する黙祷、県身障連杉田安啓会長のあいさつに続き、表彰式、大会宣言及び大会決議の採択が行されました。

表彰式では、群馬県身体障害者福祉団体連合会杉田会長から団体功労者十一名及び自立更生者四名に表彰状が贈られました。続いて受賞した十五名を代表して群馬県身体障害者女性部会の飯塚敦子さんから謝辞が述べられました。

表彰式の後、群馬県知事山本一太様（津久井副知事代読）、群馬県社会福祉協議会会长川原武男様及び群馬県社会福祉事業団理事長塚越日出夫様からご祝辞をいただきました。

続いて、大会宣言、大会決議では、杉田安啓会長が議長となり、大会宣言案を根岸

大会宣言

障害に対する理解促進が一層求められるなか、コロナ禍でも多くの会員とともに第71回福祉大会を無事に開催することができた。

群馬県身体障害者福祉団体連合会は、「私たち抜きに私たちのことを決めないで」、「とした「障害者権利条約」の趣旨にのっとり活発な活動を続け、平成二十八年四月一日には、障害のある人もない人も互いにその

○自立更生者	山口 けい子	（高崎市）
	真下 ミヤ子	（高崎市）
	中川 洋子	（高崎市）
	篠崎 重信	（高崎市）
	加藤 雅子	（沼田市）
	松浦 邦彦	（渋川市）
	小倉 正夫	（みどり市）
	小林 恵一	（片品村）
	山本 妙子	（県視覚障害者福祉協会）
	小暮 欽也	（県聴覚障害者連盟）
	飯塚 敦子	（県身体障害者女性部会）



人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目指す「障害者差別解消法」が施行された。

しかしながら、障害者差別解消法の中心理念である「不当な差別的取扱いの禁止」及び「合理的配慮の提供」は施行後四年半が経過する現在でも十分に周知されていない。

オリンピック・パラリンピック東京大会は来年に延期されたが、ユニバーサルデザインのまちづくりとともに、心のバリアフリーは強く求められている。

また、全国的に高齢化の進展と新規会員の激減により、多くの障害者団体が解散を余儀なくされている今、若者との世代間交流を進め、相互の理解を深めて、団体の運営を次の世代に委ねることが急務となっている。我々は今ここに、全ての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会を実現できるよう、一致団結して行動することを誓い、宣言する。

令和二年十月二十一日

公益社団法人

群馬県身体障害者福祉団体連合会

第七十一回福祉大会

大会決議

一 障害者差別解消法の理解・啓発をさらに進めよう

二 地域に根ざした心のバリアフリーを広げよう

三 身体障害者相談員の必要性の周知と相談支援の充実を進めよう

四 身体障害者の世代間交流を進めよう

五 会員減少に歯止めをかけ、組織の活性化を図ろう

研修は、群馬医療福祉大学社会福祉学部助教大島由之先生から「助け上手は助けられ上手」と題して講演をいただきました。大島先生にはご多忙の中、大変有意義なご講演をして頂き大変ありがとうございました。

三田常務理事からは会員の高齢化や会員数の減少等、身障連が抱える課題や解決に向けた新たな取り組み「身体障害者世代間交流」の実施経過が報告されました。

次回は一泊二日に戻れるか、新たな生活様式として日帰りとなるかは分かりませんが、会員の皆様に有益な研修となるよう努めたいと思います。

令和二年年度

身体障害者特別研修会開催

身体障害者特別研修会が十二月十五日、前橋市総合福祉会館で開催されました。

例年一泊二日で実施していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大のため日帰りの研修会となりました。

当日は、会員及び福祉関係機関の方を含め約百人の参加となりました。

県身障連杉田会長の挨拶があり、続いて来賓の県障害政策課井上秀洋課長からごあいさつをいただきました。

参加者の皆さんと一緒に聞いていて、途

県身障連特別研修会に参加して

前橋市肢体障害者福祉協会

細野 定伸

新型コロナウイルス感染症拡大の影響でいろんな行事が中止になるなかで特別研修会が開催されました。多くの会員の方が参加して群馬医療福祉大学心理学の大島由之先生の「助け上手は助けられ上手」の心理

中で質問される事があり、皆さんの答えを聞いていました。残念ながら私は答える事が出来ませんでした。内容は映画の寅さんとハマちゃんの性格に学ぶ心理学でした。映画はよく観てましたが、これまで考えてみたことが無かったのでとっさに答える事が出来ませんでした。いろんな心理学の勉強があるのだと思い、楽しく聞けたのが良かったです。

講演後お弁当を頂きましたが、早く皆さんとお喋りをしながら楽しく食事が出来る様になると良いと思いました。身障連のスタッフの皆様と大島由之先生お疲れ様でした。次回は水上に行けますように。



第二十一回

群馬県障害者作品展開催

第二十一回群馬県障害者作品展が、群馬県と群馬県障害者社会参加推進協議会の共催で、令和二年十二月四日から二十八日までの間、群馬県ホームページに写真を掲載するウェブ方式で実施されました。

この作品展は、身体・知的・精神障害の方々の自立と社会参加を促進し、県民の障害者に対する理解と認識をより一層深め、共生する社会の実現を図るため、毎年「障害者週間」記念行事の一環として開催されています。

昨年までは作品を実際に展示しての開催でしたが、新型コロナウイルス感染症予防のため初のウェブ開催となりました。障害者が精魂込めた作品をなんとか展示したいとの思いから群馬県障害政策課の多大なるご支援をいただき実現できたものです。

出品いただいた方々、作品展の開催にあたりご支援・ご協力をいただいた、群馬県をはじめ障害者団体等関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

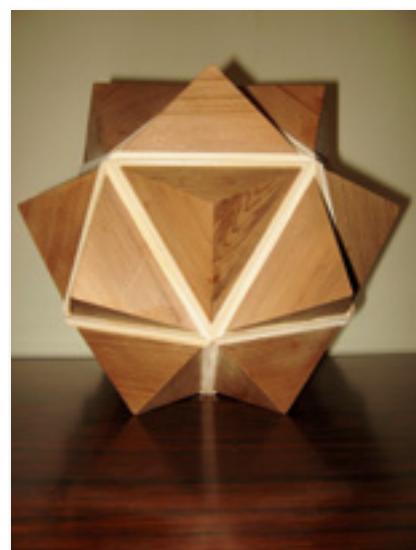
以下に作品のいくつかを掲載します。



絵画 永井勝二さん



行燈 富澤正子さん



組み木 安原詔三さん



絵画 小林繁三郎さん



ふうせん 杉田安啓さん



絵画 平井教裕さん



写真 平野勝海さん



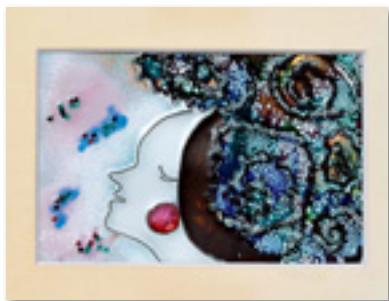
竹ショウギ 星野賢宗さん



手さげ 佐藤富美子さん



キャンディポットうり坊 高橋法子さん



七宝焼 青木真澄さん



キントト 菊地登喜江さん



ひよこ時計 榎田真理子さん

第二回

身体障害者世代間交流会開催

今日は、ボッチャ講習会と世代を超えた心のバリアフリーⅡをテーマに意見交換会が行われました。

令和二年十一月三日（祝）第二回身体障害者世代間交流会が前橋市総合福祉会館で開催されました。

午前は高崎ボッチャクラブの宮前会長と高橋副会長の指導の下ボッチャを行いました。午後はD E T 群馬の飯島氏、細野氏、高橋氏をファシリテーターとして意見交換会を行いました。

参加状況は以下のとおりです。

- ・ボッチャ 若者 七人
- ・意見交換会 会員 十一人
- ・意見交換会 会員 十一人
- ・意見交換会 会員 八人
- ・意見交換会 会員 十一人

※意見交換会には、ボッチャクラブの高橋さんが飛び入り参加となりました。

内容は参加した方の感想をご覧ください。



世代間交流会に参加して

青木 真澄

群馬県身体障害者福祉団体連合会

青年部会会長 原口 とし子

令和二年九月二十七日(日)、渋川市北橘町の落合梁で食事会がありました。二十一名の出席でした。新型コロナウイルス感染症の中でも自分の中では検索、ライン、ユーチューブは見るだけで精一杯！若い方々はその先へ進んでいるのが普通なのですね。第一回は若い人達のエネルギーに圧倒されました。

以前より旅行に行く際は、ある程度調べては行つても自身の障害に全く合わず残念な思いをした事も。今回はバリアフリー・マップの話を伺い、そこにホテルなど（主にお風呂やトイレ）の情報も詳しく載つていれば有り難いかな？それには「SNS」ですか？まずは「SNS」に挑戦ですね。午前のボッチャ講習ではボールの使い分け、戦略、そしてチームワークの大切さ。奥の深いスポーツです。奥の深いスポーツです。

久しぶりに会員の顔も見えて元気そうでほつとしました。これからも先が見えなくて会える機会が少なくなってしまいます、一寸でもつながりを持つていていただらと思います。顔なじみの会員と一緒に行事をするのは楽しいですね。滝沢さんには、大変お世話になりました。有り難うございました。

「身障ぐんま」100号お出でございます。

お知らせ 三月 ボウリング大会中止



青年部会だより

群馬県身体障害者女性部会だより

会長 伊藤 ツル

大分寒くなつて参りましたが「新型コロナウイルス感染症」が、また私達の生活を脅かすのではないかと心配でたまりません。

女性部会の皆様も落ち着かない日々を送っている事と思います。家の中のお片付けや大切な趣味や料理、何をやっても気が晴れない。と言って仲良しのお友達の所へと思つても心が落ち着かない。「ストレス」がたまつて思わず「つまらない」と思う事があると思います。

きっと春が訪れたら皆様と楽しい笑顔でお会いできると思います。女性部会の皆様、それまで「新型コロナウイルス感染症」に気をつけてがんばりましょうではありますか。そして皆様で「体力」作りをやってみてはいかがでしょうか。

◎長寿ホルモンを活性化させて増やす。
◎こうじ水→お茶パックに入れて作るとよい。

◎ココア生姜→冷え性に良い。

◎オリーブオイル一日大さじ一杯

◎大根おろし汁まで飲む→血管の老化を

防ぐ。

◎豆腐、オカラ、大豆→「肝臓」の脂肪肝を減らす。骨粗鬆症を減らす。

◎いわしみそ味缶一個、長ネギ大根おろしつゆ入り→善玉菌を増やす。

◎いわしみそ味缶一、玉ネギ、トマト、レモン汁、オリーブ油、塩コショウ少々を混ぜて漬ける。→血液サラサラ

樂しみながら作つて食べてみませんか。料理教室が女性部会にありませんでしたので、ご家族で楽しんでみてはいかがでしようか。

これからも皆様とお会いできる日を楽しみにしております。皆様もお元気で楽しみを見つけてください。

事務局の皆様、色々お世話になりました。体に気をつけて私達の活動が出来る様になりましたらどうぞよろしくお願ひ致します。皆様にとつて良い年になりますよう心より楽しみに待つております。

自然免疫を維持する摂食リズム

済生会前橋病院 小野澤 しのぶ

自然免疫を活性化させる健康的な食生活には、「何を（質）」や「どのくらい」だけではなく体内時計のしくみを活用して「いつ

食べるのも考慮することが大切です。現代の食事は飽食の時代と言われてから久しく、私達の周りにはたくさんの食べ物や飲物が溢れているため、決まった時間に食事をとるという習慣が作られにくい状態にあります。

体内時計は、体温、血圧、睡眠、運動などの生命活動や心身のコントロールを司つていて、健康・栄養管理や病気の予防・治療にも応用されています。例えば貧血は、身体で酸素を運搬している血中ヘモグロビンの量が減少し、全身に酸素が行き渡らず、めまいや動悸等が生じ、その貧血に多い鉄欠乏性貧血は鉄分の不足が原因で起きる栄養性の貧血です。その予防のためには、特に朝食に良質なたんぱく質と鉄分、そして野菜や果物と一緒に食べることが大切です。鉄はもともと吸收の悪いミネラルで、体内ではほとんど作り出すことができない為、食事から充足しなくてはなりません。特に朝食は一日の中でも鉄の吸収効率が高く、またたんぱく質は、一緒に摂ることで食事誘発性熱産生が炭水化物や脂肪より活性化が早く、体温を速やかに上昇されることはたまきがあり、活動に必要な栄養代謝を整え、風邪などの感染予防につな

がります。

反面、遅い時間の夕食は、摂取した栄養素が筋肉や肝臓に蓄えづらく、むしろ内臓脂肪の蓄積につながり、肥満の原因になります。またそのような習慣が長く続いてしまふと、栄養素を筋肉や肝臓で十分に蓄えられないため、臓器や脳のはたらき、活動力への影響だけでなく、内臓脂肪の増加により、食後の血糖値を上昇させてしまう原因のひとつになります。夕食を早めに食べることは、肥満や生活習慣病予防のためにも心がけたい工夫です。

航空旅客運賃の割引について

令和二年十一月二十五日付けで厚生労働省から障害者に対する航空旅客運賃の割引について通知がありました。

身体障害者に関する令和二年十月一日から定期航路線の国内線全区間ににおいて満十二歳以上の身体障害者が介護者（航空運送事業者が介護能力があると認める十二歳以上の旅客で、割引運賃の対象となる障害者と同時に同一区間を利用するものをいう。）と共に、又は単独で利用する場合に、当該身体障害者及び介護者一名に対し、それぞ

れ適用される、とのことです。詳しくは各航空各社にお問い合わせください。

令和2年度 日身連要望事項について

群馬県身体障害者福祉団体連合会は社会福祉法人日本身体障害者団体連合会の会員です。私達の国への要望は、日本身体障害者団体連合会から関係議員を介して国に提出されています。令和二年度は全国から合わせて二十九項目の要望が提出され国から回答をいただきました。主なものは次のとおりです。

- 1 身体障害者相談員活動に必要な経費予算の確保について
- 2 障害のある人の法定雇用率算定対象について
- 3 障害基礎年金の増額等、所得補償制度の充実について
- 4 聴覚障害者支援に係る人材育成と人的確保、すべての都道府県及び政令指定都市に「聴覚障害者情報提供施設」の設置について
- 5 義肢等補装具の支給決定に関するもの

◆群馬県障害者差別相談

障害者差別に関する相談は、次の窓口で受け付けています。

▼相談日・受付時間

月曜日～金曜日
(休祝日と年末年始を除く)
9時～16時30分

電話 027 (255) 1166
FAX 027 (255) 6275
メール gunmakenshinen5@xp.wind.jp

◆結婚相談

▼内容 身体に障害をお持ちの方々が、良き配偶者に恵まれるよう、出会いの機会を提供し、結婚に関する各種相談に応じています。

▼申し込み手続き

障害者手帳を持参し、所定の登録カードに記入のうえ、最近の写真一枚を添えて申し込んでください。

来所される前に必ず電話等で予約をしてください。

▼登録資格

群馬県内に居住する身体障害者であつて、結婚を希望する方

▼費用 無料（交流会に参加する場合は、参加費用が必要となる場合もあります。）

▼申し込み・問い合わせ先

電話 027 (255) 6274
FAX 027 (255) 6275

群馬県身体障害者福祉団体連合会

〒371-0843

前橋市新前橋町13-12
群馬県社会福祉総合センター1階

編集後記

二〇二〇年を振り返ると、最初から最後まで「新型コロナウイルス感染症」一色の年でした。

前号、前々号での編集後記も同様の話題でしたが、やはり書かないわけにはいきません。昨年の八月末の感染者数は全世界で二五〇〇万人、死者は八四万人でしたが、一〇六日後の十二月十五日には、感染者数は七三三七万人（八月の約三倍）、死者は一六三万人（八月の約二倍）に急増しました。

一方日本では、八月末の感染者数は六万七千八六五人、死者は二六四三人でしたが、十二月十五日には、感染者数は十八万一八七〇人（八月の二・七倍）、死者は二六四三人（八月の約二倍）となり、ほぼ世界と同じペースで急増していることが分かります。

昨年三月には、行動の自粛が求められ、四月七日には「緊急事態宣言」が発出され、日本経済、特に観光業・飲食業は大打撃を受け、国民の日常は大きく制限されました。

○一律一〇万円給付

コロナ禍における国民の生活を守り、経済活動を支援するために、四月二七日に住

民票に登録されている人全員に一〇万円を給付しました。

○愛郷ぐんまプロジェクト「泊まって！応援キャンペーン」

群馬県の打ち出した観光支援策で、六月五日から七月三一日の間に三〇万人限定で、群馬県民が県内の宿泊施設に泊まつた際に一人一泊あたり五千円を補助しました。

○GOTOトラベル

国（観光庁）が失われた旅行需要の回復や旅行中の地域観光関連消費の喚起を図るために七月二二日の出発から対象旅行商品について、最大三五%割り引くとともに、一五%を地域共通クーポンで提供するものです。

○GOTOイート

飲食店や農林漁業者を支援するために「プレミアム付き食事券」を発行する国（農林水産省）のキャンペーンです。

一万円で一万二五〇〇円分の食事券を購入することができます。

新型コロナウイルス感染症防止対策で最も関心が高いのがワクチンの開発と普及です。世界中で二〇〇以上のワクチンが開発段階にあります。

最も早く承認されたのは、ロシアで開発された「スプートニクV」で一二月にはロシア国内で大規模な接種が始まりました。

次にファイザー社（アメリカ）とビオンテック社（ドイツ）が共同で開発したワク

チンがイギリスとアメリカで承認され、医療従事者を優先して接種が始まりました。

また、モデルナ社（アメリカ）が開発した

ワクチンもアメリカ国内で承認されました。

日本国内でもワクチン開発は進んでいますが、できるだけ早く国民に接種してもらいために政府は、モデルナ社（アメリカ）

と来年上半期に四〇〇〇万回分、アストラ

ゼネカ社（イギリス）とは、来年初頭から一億二〇〇〇万回分の供給について契約を

締結しています。

また、ファイザー社（アメリカ）とは、来年六月までに一億二〇〇〇万回分の供給を受けることで合意しています。

しかし、これらのワクチンが日本国内で接種できるのは、春以降になると専門家は話しています。

ウイズコロナの時代に私たちにできることは、自宅に留まり他人との接触を避け、不要不急の外出をせず、新たな「趣味や楽しみ」を見つけて、我慢の中でも積極的に生きしていくことだと思います。

「GOTOトラベル」や「GOTOイート」は夏まで延長されると予想できますので、

そのときは大いに利用したいと思います。また、全世界に安全なワクチンが普及して、「東京オリンピック」が無事に開催されることを皆さんと一緒に祈りたいと思います。

常務理事 三田 功