

# 季刊 令和6年度夏号 身障センターだより

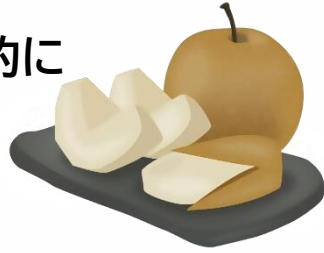


鎌ヶ谷市特産、梨が美味しい季節ですね。  
冷えた梨をシャリシャリと頂くのは猛暑にはオアシスのように感じます。

それだけかと思えば、いろいろな効果があるようで、便秘の改善、疫学研究等の結果では、体重増加の抑制や、2型糖尿病、心疾患などの疾病のリスクが下がることが報告されているとのこと。

せっかくの特産の梨、積極的に取り入れたいですね。

<参考資料:主な果物の健康機能性  
農林水産省ホームページより>



## 講座の紹介

今回は「川柳」の紹介です。毎回、先生から課題(テーマ)が出されて、それについて五・七・五の文字で作ります。「クスッ」と笑えたり、「あるある!」と共感したり、意味の深さに感心したり、秀作が続々と出ています。

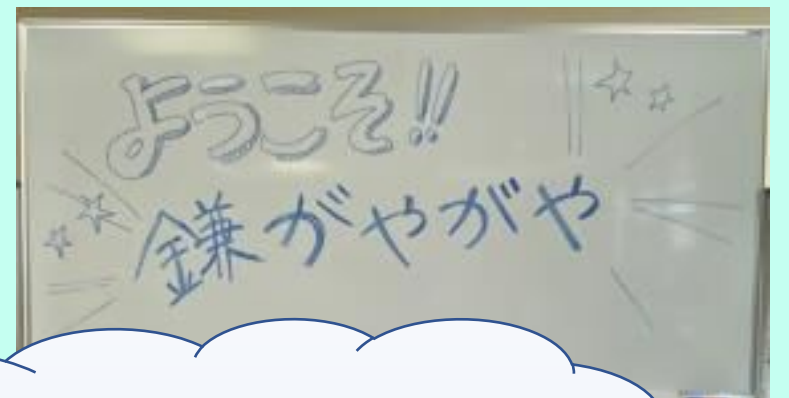
5月の作品です。(講師による添削済)

- 課題「追う」
- ① 子育てに追われ米びつ空だった
  - ② 花吹雪追いかけて遊ぶ子の叫び
  - ③ 老いてなお夢追う君にあこがれる
  - ④ むなしさを感じ叶わぬ夢を追
  - ⑤ 遅れ来た春を追いかけて花巡り
  - ⑥ 花便り追いかけて集う人の山
  - ⑦ 人も山も西から北へ花巡り
  - ⑧ 追いついて肩を叩いて人違い
  - ⑨ 花を追う蜜蜂たちの北帰行
  - ⑩ 花を追う西も東も人の波
  - ⑪ 鬼ごっこ昔の夢と諦める
  - ⑫ 渋沢が諭吉追いかけて陽を浴びる
- 課題「ノート」
- ① エンディングノート片手に終活を
  - ② 引き出しに書きかけ日記今年また
  - ③ ピカピカのノートを胸に新学期
  - ④ 夢に見た交換ノート愚痴ばかり
  - ⑤ 家計簿で見える我が家の生活史
  - ⑥ 通帳の利子はつかずに減るばかり
  - ⑦ 1と2が並び通信簿が笑う
  - ⑧ 本当の気持ち読み取る子のノート
  - ⑨ 新しい手帳に刻む予定表
  - ⑩ 頬染めて交換日記読み返す
  - ⑪ 字が書けぬままにノートとする会話

## インクルーシブダンス:のはら鎌ガヤガヤ盛り上がりました!

5月29日に春の特別講座「インクルーシブダンス:のはら鎌ガヤガヤ」を実施しました。さまざまな障がいの方、20代~80代の方が参加されましたが、NPO法人「みんなのダンスフィールド」の藤原明莉先生のファシリテーションで、自分の思い描いたイメージを身体で表現して動かし、また参加者同士のコミュニケーションも出来て、誰もが笑顔で楽しく踊りました。

来年3月に2回目を実施予定です。お楽しみに!



二人で手を合わせることから始まり、「雨降り」や、「風がそよそよ~」など先生から出された言葉や音楽のイメージで身体を動かすだけで楽しくなります。

### <ちょっと情報>

鎌ヶ谷市近隣の私鉄について、これまで新京成電鉄と北総鉄道は距離に関係なく、単独乗車で身体障害者手帳の提示で半額割引でしたが、2024年6月1日から京成電鉄も同様に割引となりました。

(※第1種の手帳をお持ちの方は介助者も半額になります。)

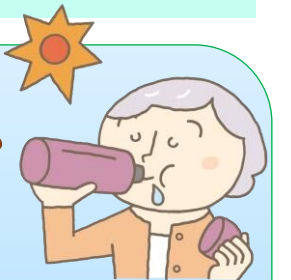
<https://www.keisei.co.jp/cms/files/MASTER/110/6gwHPqHv.pdf>

東武鉄道はこれまで同様、単独乗車で第1種、第2種の手帳とも100kmを超える運賃について5割引です。



鉄道割引についての詳細は、各鉄道会社のホームページをご覧になるか、電話等でお問い合わせください。

### すたっふコラム



厳しい暑さが続いています。夜はぐっすり眠れていますか? 睡眠不足は熱中症を引き起こしやすくなるので、冷房をうまく使って十分な睡眠をとりたいたいですね。

それから、熱中症を予防するため、普段の生活の中でこまめに水分をとることが大切です。

そんな時に私がおすすめするのは、ミネラルの入った麦茶です。

しっかり睡眠と水分をとって、一緒に暑い夏を乗り切りましょう。(H 介助員)

<令和6年8月1日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課 身体障がい者福祉センター