

# 地域の一員として できること

ふだんのくらしの じあわせ

私たちは、家族、友達、地域に住むさまざまな人とかかわりあいながら、暮らしています。子どもや大人、お年寄りや障害のある人など、お互いに思いやりの気持ちをもって、ともに支え合っていくことができると、より幸せに暮らすことができるでしょう。

知つて  
もらいたい  
言葉

ノーマライゼーションとは？

誰もが同じようにふだんのくらしができるように、環境を整え、ともに生きる社会が普通であるという考え方

バリアフリーとは？

段差をなくしたり、手すりをつけたりして、障害の有無にかかわらずどんな立場の人でも、気持ちよく生活できるようにすること

## 地域で暮らす

あなたは、生まれてから今まで、どんな人とかかわってきましたか？たくさんの人とかかわりあいながら成長してきたでしょう。そのひとりひとりを思いうかべてみましょう。また、地域にはどんな人が生活していますか？



# 1 障害がある人ととともに

## ① 障害がある人について学ぼう



私たちの身のまわりには、さまざまな障害のある人がいます。

障害というと、目が見えない、音が聞こえない、手足が不自由な人などの姿を思いうかべるかもしれません。しかし、障害の中には、知的な遅れがあったり、内臓がうまく働かなかったりするなど、見ただけでは分かりにくいこともあります。

もしも、自分が大きなけがをしたと想像してみてください。いつもなら簡単にできることも、苦労したり、できなくなったり不自由に感じことがあります。

障害がある人にとっては、社会で生活していくうえで、さまざまな壁(バリア)があります。

しかし、学校や社会で障害のある人が感じている不自由さを減らす工夫をすると、一緒に勉強したり、生活したりすることができるようになります。

### (1) 目が不自由であること

私たちが生きていくために必要な情報の80%は目から入ってきます。目が不自由ということは、ただ、物がみえにくく、見えないだけではなく、文字による情報、映像なども入ってきません。しかし、目が不自由でも、聴く(聴覚)、さわる(触覚)、かぐ(嗅覚)など、視覚以外の感覚をうまく活用し、情報を得ています。

### (2) 耳が不自由であること

耳が不自由な人といつても、生まれつき全く聞こえない人や聞こえにくい人(難聴者)、事故・病気などが原因で、成長していく途中で聞こえなくなった人(中途失聴)など様々です。音は聞こえても補聴器を使うなど、人によって様々です。

また、耳の不自由な人は、外見では分かりにくく、気づかないこともあります。そのため日常生活において、困難や危険な場面に出合うこともあります。

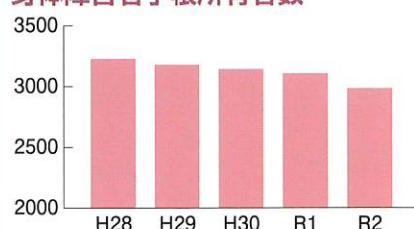
### (3) 手足が不自由であること

地域には手足が不自由な人、寝たきりの人など、体の動きが不自由な人がいます。

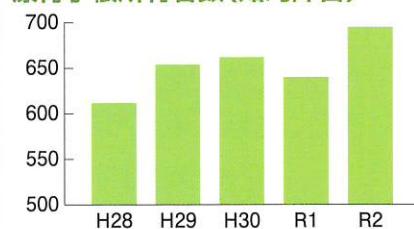
不自由な体の機能を補うために、車いすや歩行器、高さの調整ができるベッドなど、福祉用具を使うこともできます。

### 伊那市の障害者の統計

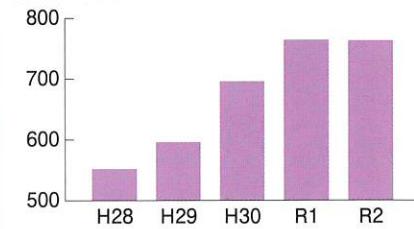
身体障害者手帳所有者数



療育手帳所有者数(知的障害)



精神障害者保健福祉手帳所有者数



## 障害がある人にとってどんな壁(バリア)があるか考えてみよう



## ② 社会での生活

障害がある人も、障害のない人と同様に、仕事をしたり、趣味や楽しみを持ったりして生活しています。

### (1) 仕事

仕事をする時には、学校で学んだ技術・知識をもとに一人一人が得意なこと、できることを生かして、他の人と同様に社会の中で役割を担っています。

### (2) 趣味・楽しみ

自分らしく生活するために、趣味を持ったり、好きなこと、得意なことを生かして料理や音楽、スポーツなどにチャレンジしています。

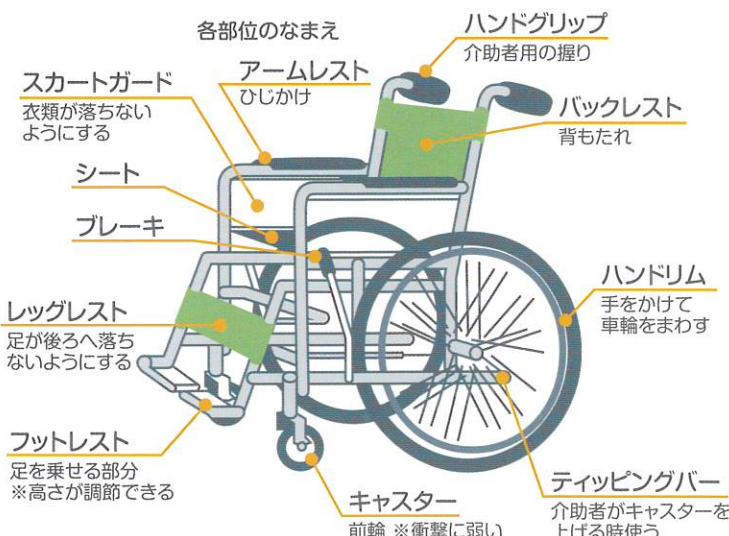


## ③ 生活しやすくするための道具や工夫など

視力の低い人がめがねをかけて見えやすくするように、障害のある人が生活しやすくするために、さまざまな道具や工夫などがあります。

### 車いす

車いすは、足が不自由な人の移動を助ける道具の一つです。手でこぐもの、片手でレバーなどを操作して動かす電動のもの、陸上競技やバスケットボールなどスポーツ用のものなど、さまざまな種類の物があります。



### 白杖・補助犬

白杖は目の不自由な人の移動を助ける道具です。杖の先で地面や周囲を確認し、自分のまわりの情報を集める役割や前方の足元の障害物を避ける防御の役割があります。

補助犬には、目の不自由な人が町中を安全に歩けるようにサポートする盲導犬、体の不自由な人の日常生活をサポートする介助犬、耳の不自由な

人に生活中の必要な音を知らせる聴導犬があります。



### 回転呼出灯

光で来客を教えてくれるチャイム。訪問者が玄関先のチャイムを押せば、室内の本体から音とともに光が点滅して来訪者のあることを知らせてくれます。



### 活字文字読み上げ機械

文字を音声で読み上げる読書機です。原稿の向きを自動的に認識しますので、縦書きや横書きの文章にかかわらず読み上げることができます。



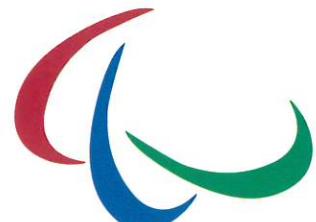
# 知ろう!! パラスポーツ

「パラスポーツ」とは、障害のある人たちが行うスポーツのことです。パラリンピックで行われる競技もそうではないスポーツも総称「パラスポーツ」と呼びます。

## ★パラリンピックとは

パラリンピックは、第二次世界大戦後に戦争でケガをしてリハビリする人たちのために行われたスポーツ大会が始まりで、障害のあるトップアスリートが出場する国際競技大会です。4年に一度、オリンピックと同じ年に開催され、パラアスリートたちの活躍が世界中の人々に勇気と感動を届けています。

パラスポーツは、障害の種類や程度に応じて、ルールや用具を工夫して実施するという特徴があります。障害のある人もない人も共に実践し楽しめるスポーツとして発展していく可能性を秘めています。



パラリンピックシンボルマーク



同じルールの下で障害の有無に関わらず、一緒に楽しむことができる、ぜひ一度体感してみてはいかがでしょうか。



## 他にもあるよ!!

オリンピック・パラリンピックの他にも国際総合競技大会があります。

### ★デフリンピック (聴覚障害)

一般財団法人  
全日本ろうあ連盟

### ★スペシャルオリンピックス (知的障害)

公益財団法人  
スペシャルオリンピックス日本

### ★ねんりんピック 日本国内での交流大会 (全国健康福祉祭・高齢者)

一般財団法人長寿社会開発センター



# 2 高齢者の方とともに

## ① 高齢者について学ぼう

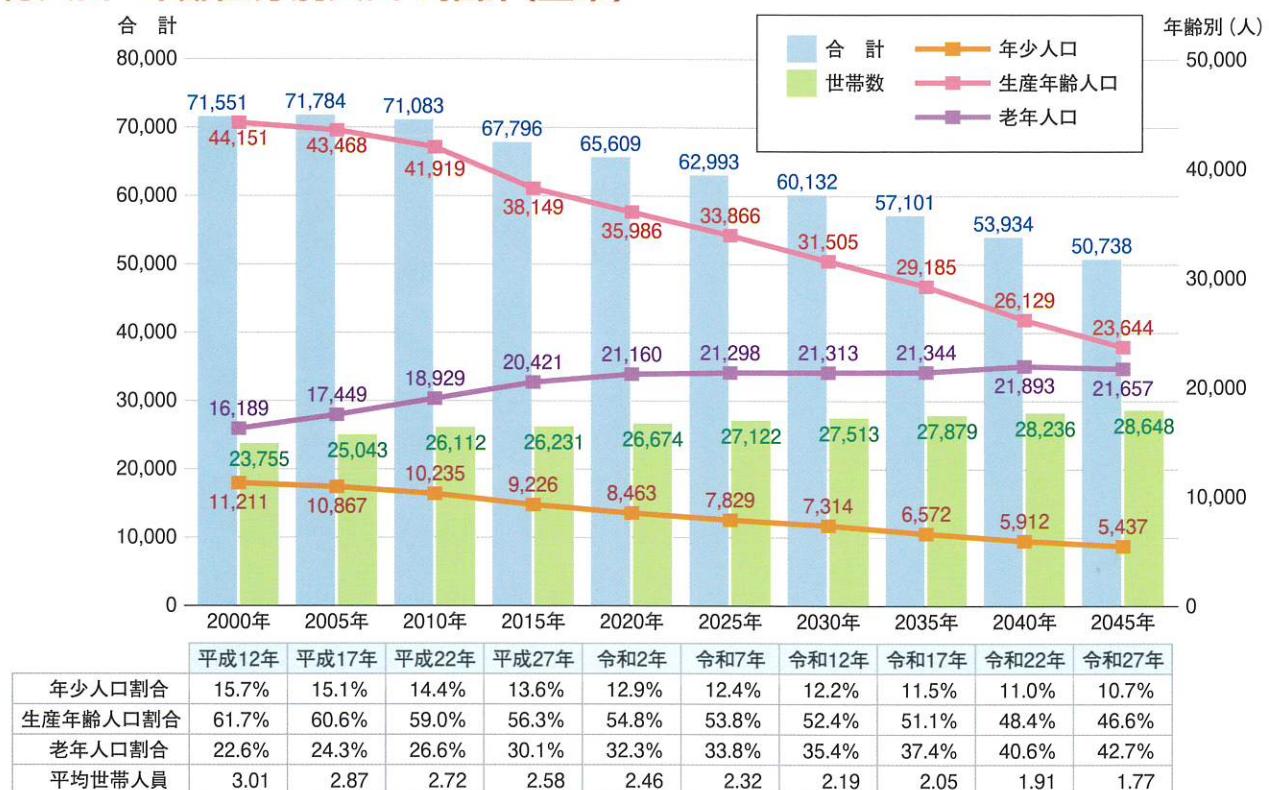
一般的に高齢者とは、65歳以上の人のことを行います。わたしたちの国では、子どもの数が減り、高齢者の割合が増えています。これを「高齢社会」といい、人口の4人に1人が高齢者となっています。

なぜ高齢者が増えてきたのでしょうか？それは、医療が大幅に進歩してきたこと、食生活や高齢者を取り巻く生活環境や福祉が充実してきたことなどにより、平均寿命が延びてきていることや、生まれてくる赤ちゃんが少なくなってきたことがあげられます。

平均寿命は今後もまだ延びると予想されます。

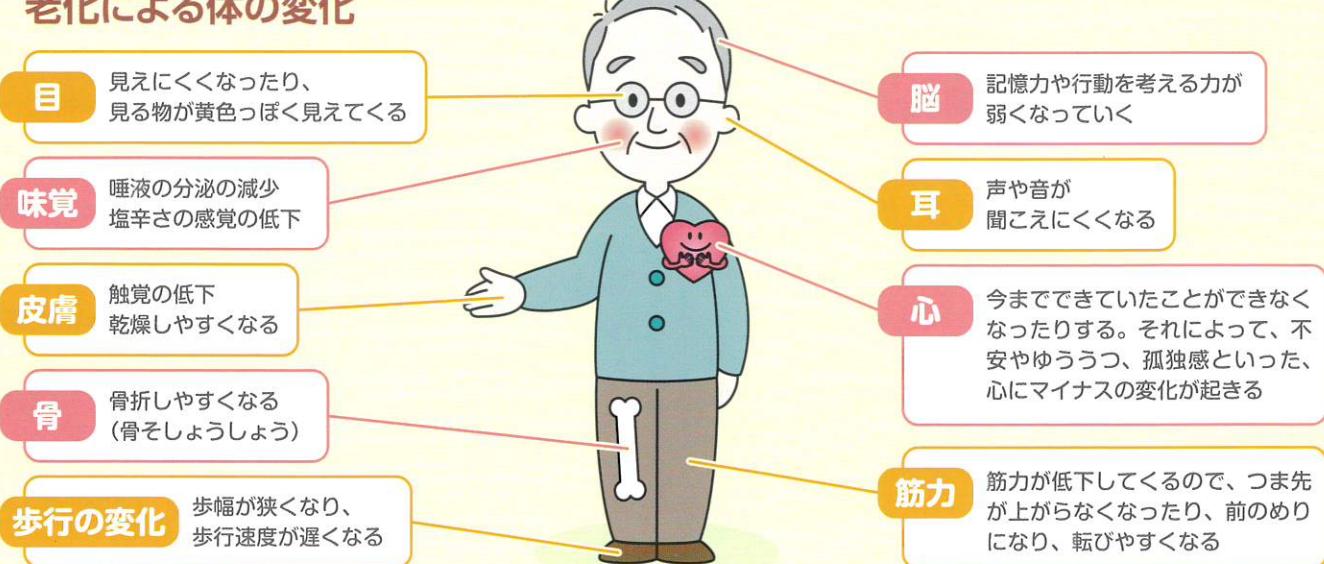
### 総人口・年齢区分別人口の推計(全市)

第2期伊那市地方創生人口ビジョンより出典



※ここでは、所在地区不明の人数は含まれていません。

### 老化による体の変化



## ② 地域社会を支える高齢者

地域にはさまざまな立場で、自分の経験や思いを生かして活躍する方や、地域や社会のために進んでボランティア活動をする方がたくさんいます。また、地域の役員やお祭りの実行委員などの役割を担っています。

学区の「見守り隊」などをしてくださる方は、暑い日も寒い日も、通学路に立ったりして、地域の大切な子ども達の安全や命を守るために活動しています。



### (1) 高齢者は「地域の先生」

高齢者の方は地域のことをよく知っています。農作物の育て方や昔遊びなどをよく知っていたりします。高齢者の方はいわば「地域の先生」であり、私たちにたくさんのこと教えてくれます。



### (2) 高齢者とのかかわり

高齢者が多くなるとともに、一人暮らしの高齢者も年々増えてきています。

筋力の低下や自力で歩くことが難しくなり、大きなゴミや新聞紙の束を運ぶことなど、転倒の心配もあります。

また、雪かきの大変さだけではなく、除雪後は滑りやすく危険です。雪の日でも通院しなければならない方もいます。安全に生活できるように、地域の雪かきやゴミ出しなど、あなたのできる事でお手伝いもしてみましょう。

## 福祉のことをもっと調べてみよう

福祉について興味・関心をもったことについて、インターネットを利用したり、訪問などをしたりして調べて、考えてみましょう。

インターネットで簡単に福祉やボランティアに関する情報が得られます。

### ●伊那市社会福祉協議会

伊那市ボランティア・地域活動応援センター .....→

<https://ina-shakyo.jp/>



### ●伊那市役所HP .....→

<http://www.inacity.jp>



### ●長野県社会福祉協議会ボランティアセンターHP .....→

<http://nsyakyo.or.jp/vola/center.php>

