

昨年の福祉まつりから



障害を持っている人たちと健康な人たちが、直接ふれあい、交流する場として、今年も「市民福祉まつり」を10月17日、市役所北側駐車場で行います。

会場には食べ歩きコーナーやふれあいコーナーなどを設け、趣向をこらした行事がいっぱいです。

ひとりでも多くのおみなさんの参加をお待ちしています。

ふれあいをここから

市民福祉まつり開催

10月17日(日) 10時～15時

市役所北側駐車場

国際障害者年を記念して始まった「市民福祉まつり」も今年で2回目。

福祉のこころを育てるには、障害を持った人たちと健康な人たちが、ふれあいお互いに理解しあわなければなりません。

福祉まつりはそんな交流の場としての役割を担っています。

今回は、障害者が作詞し、ボランティアが作曲したフォーク調の歌を集めてみんなで唱う、わた帽子コンサートとゲームと一緒に楽しむ、ふれあいコーナーを増やし、福祉都市にふさわしいまつりにしていきます。

なお小雨でも行います。荒天の場合は10月24日(日)に延期します。

◆ボランティア広場
車椅子、アイマスクの体験など

- ◆相談コーナー
健康相談、血圧測定など
- ◆ちびっ子広場
手づくりコーナーなど
- ◆芸能コーナー
歌、民謡、民踊、器楽演奏など
- ◆展示コーナー
福祉機器、福祉制度の紹介など
- ◆スポーツ広場
ゲートボール、スピードガンなど
- ◆バザーコーナー
日用品雑貨、野菜、果物など販売
- ◆食べ歩きコーナー
そば、おでん、ドーナツなど販売
- ◆福祉展
施設の紹介、作品の販売など
- ◆ふれあいコーナー
手話のうた、ゲームなど

私のひとこと

健康を保つ運動量は

健康で長生きするには、一日どのぐらいの運動量が必要だろうかなどと、ふと考えていたとき目にしたことをみなさんの参考になればと書きました。

人間には、最少必要運動量があるといわれています。それは、一分間に百メートルの速度で百分間歩くことに相当します。運動量は、運動の強度指数×時間です。ですから、最少必要運動量と同じ運動量にするには、一分間六十メートルでブラブラ歩くと二百五十分歩かなければなりません。しかし、一分間百九十メートルで走れば六十二分でよいことになります。激しい運動をすると呼吸が速くなり、筋肉がつかれて苦しい状態になりますが、しばらくすると楽になります。

このときを生理学ではセカンドウィンド(安定状態)に入ったといっています。全身の持久力を保つためには、このセカンドウィンドになるまで、その運動を続けるのがよいとされています。

以上が本で読んだことですが、それ以来、毎日の生活のなかで、できるだけ体を動かすように努めています。(一市民)

市政や日常生活のことなどについて、あなたの意見や質問をお寄せください。紙上の匿名はさしつかえありませんが、原稿には住所氏名、年齢を必ずお書きください。
▷送り先 市広報広聴課