



舞鶴市視覚障害者協会 会長

宮森 克己 さん

まいづる元気人

Vol.76

私ができること、すべきこと

白い杖を持ち歩く人を見たとき、どんな手助けができるだろうか。自らも全盲で足が悪くても、視覚障害がある人たちのために集会を開いたり活動と呼び掛けたりと行動を止めない。ヘルパーの手助けを得て視覚障害者協会の会長として自分のできること、すべきことに奮闘する宮森さんにお話を伺った。

障害はひとつの個性

小学校在学中に右股関節炎を患い、治療のため休学。何とか完治はしたものの関節機能を失った。松葉杖をついて4年遅れで復学し、中学、高校を卒業。その年に制定された「障害者雇用促進法」により防衛庁書記現在は防衛省事務官に採用され総監部で勤務。厚生や経理などの業務を担当した。就職後は限定免許を取得し、夢のマイカー通勤だった。しかし、30歳で目の病気を発症。次第に視野が狭くなり、通勤もマイカーからバス、宿舎を借りて徒歩へと変わっていったが、同僚の助けもあり定年まで勤めることができたという。

視覚障害者協会

定年退職後、全盲ではなかったものの将来のことを思い、視覚障害者協会が主催する音声パソコン講習会へ参加。その縁から協会へも加入し、数年後代表に。『相互に助け合い励まし合って、自らの更生を図り、会員の福祉増進・文化向上に努める』という協会の目的の元、奮闘中だ。「会員は外出に不安があるので外出を促すために楽しめる行事や学習、生活に必要な講習会などを開催しています。サポートするガイドヘルパーの人数に限りがあったので、全盲の人を助けてもらい、弱視の人はバス利用、家族の助けが得られる人は家族同伴で参加してもらったこともありました。できるだけ多くの人が参加できるように参加者の交通手段なども調整しました」と代表としての使命感や会員を思う姿勢が伺える。

交流運動会の総括も行った。そして今年、代表を務めて12年目を迎えるという。

ヘルパーへの感謝と挑戦

「会議での書類読みや作成文書の確認など、協会の代表として事務ができてるのはガイドヘルパーのおかげ。視覚障害者にとって欠かせない存在です。就労開始時刻や勤務時間がまちまちと不安定な中、頑張ってくれてもらって、感謝しています」と取材日も付き添ってくれていたガイドヘルパーへ思いを伝える。ガイドヘルパーの助けもあり、現在はフライングディスクなどスポーツの集まりにも参加している。一生に一回参加できるという全国障害者スポーツ大会には今年、ソフトボール投げ競技で出場が決まったそうだ。自分も新しいことに挑戦し、「多くの人が参加できるように」と活動を続ける宮森さんの姿は「自分には何ができるのか」という問いかけにヒントをくれるのではないだろうか。



マイ健康 通信

ホットな健康情報をお届け！

新型コロナウイルス感染症の対策をしようにも、子どもは何でも触ったり口に入れたり、手洗いやマスクを嫌がることも。また、外出自粛で体を動かして遊ぶ機会が減ることで、心と体に影響がないかと気にしている人も多いかもしれません。今回は、子どものための感染症対策を紹介しましょう。

基本は手洗い

子どもも大人と同じく「手洗い」が大切です。せっけんをしっかりと泡立てて20秒ほどかけて洗うことが効果的です。「きらきら星」などの短い歌を歌いながら洗ってみましょう。上手に洗えなくても「がんばったね」と褒めてあげてください。

嫌がるときは「楽しい」と思えるよう水遊びから挑戦してみましょう。乳児なら流水に手をかざして水を触って遊ぶ、幼児なら「泡をたくさん作る競争をしよう」と誘うなどがあります。周囲の大人がしっ

子どもの感染対策、どうしたらいい？

かり手洗いをすることが大切で、楽しそうに手洗いをさせること、子どもも次第に手洗いが習慣づけられます。アルコール消毒は効果的ですが、小さい子どもは肌が弱く、注意が必要です。手洗いが難しい時は、しっかりと拭くことでもウイルスを除去することができ、ノンアルコールタイプの肌優しいウェットティッシュを持っておくといでしょう。

マスクは子どもに合わせて着用を

マスクには、手で口や鼻を触らない接触感染防止と、せきやくしゃみなどの飛沫感染防止の2つの効果が期待できます。嫌がるのに無理にマスクを着けさせると、外そうとして口や鼻を触り、かえって感染の危険性を高めてしまうことに。特に2歳以下では、窒息の危険性がありマスクは推奨されていません。着用が難しい場合、直接飛沫を吸ひないように人と2メートル以上の距離を保つことや、手洗いを徹底しましょう。

対策して外遊びや家で楽しく過ごす

健やかな成長と発達のために、できる範囲で通常の生活を送ることが大切です。特に「遊び」は子どもにとって重

要です。外は屋内に比べて感染の危険性が低くなりますが、熱中症には注意が必要ですよ。密に関連記事。また、複数の人が触れるものを触った後や飲食の前には必ず手洗いを。屋内の施設で遊ぶ場合は、人数で、人との距離を2メートル以下に保ち、遊ばないようにしてください。

受診や予防接種は適切な時期に

病院に行くのを過度に控える必要はありません。受診させるかの基準はこれまでと同じで大丈夫です。また、予防接種で防げる病気のなかには命に関わる重篤な病気もあります。予定の時期になったら接種しましょう。

困った時は相談を

外出自粛や人とのつながりが減ったなど、これまでと違う生活は子どもにも大人にも不安やストレスを与えます。腹痛や不眠、甘えが非常に強くなるなど、子どもの変化に気付いたら、思いを聞いてどんな気持ちでも受け止めてあげましょう。子どもの発達や育児、育児についての個別相談もありますので、気になるときは健康づくり課へ相談ください。

健康教室と相談カレンダー

| | 対象 | 日時 | 内容 | 定員 | 料金 | 申し込み |
|---------|------------|------------------------|-------------------------|-----------|----|----------|
| 健やか育児相談 | 乳幼児の保護者 | 7月20日(月) 9時30分～11時 | ◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など | 先着 20人 | 無料 | 前日までに電話で |
| 離乳食教室 | 5～6か月児の保護者 | 7月17日(金) 14時～15時30分 | ◆離乳食の話と試食 | 先着 15人 | 無料 | 前日までに電話で |
| 助産師相談 | 妊産婦、新生児・乳児 | 7月15日(水) 9時～11時 | ◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談 | 先着 5人 | 無料 | 前日までに電話で |

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。

健康づくり課 ☎65・0065



まいづる 花図鑑

vol.163



アキシバ(ツツジ科)

各地の山道沿いや林縁に生える落葉低木。高さは1m弱で若い枝は緑色をしている。葉は互生し楕円形で長さ2～6cm程で先は尖り、縁には先が線毛になる多くの細鋸歯がある。夏、葉腋から花を1個ずつ下垂する。花柄は細く、長さ1～2cm、花は淡い紅紫色で4深裂。開花すると巻くように反曲し、雄しべは花柱を取り巻いて花の外へ突出する。

名前の由来は「灰汁柴」でこの木から灰汁をとったことからか。果実は径5mmほどの球形で赤く熟し、少し酸っぱいが食べられる。

【協力】瓜生勝朗/文化財保護審議会委員(植物分野)