

なんでもご相談ください！

下諏訪町地域包括支援センター

シリーズ① 介護予防ってなあに？

介護予防とは、介護が必要な状態にならないよう、お元気なうちに、心身の衰えを予防していくこと。

できる限り、健やかな暮らしを続けていかれるよう、私たち地域包括支援センターでは、下記の取り組みを行っております。



お気軽にご参加
ください



「認知症予防教室」

～認知症の予防について～

講師 諏訪共立病院・
リハビリテーション科

〈日時・場所〉

11月9日（水） 萩倉公会所
12月7日（水） 社東町公会所
平成24年
1月11日（水） 富部公民館
1月25日（水） 清水町公会所
2月8日（水） 菅野町会館

「いきいき元気健康教室」

～転ばない身体づくりについて、
楽しく話しをしながら、一緒に
運動しましょう～

日時 11月30日（水）午後1時半～
場所 下諏訪町体育館
講師 岡田 真平 先生



「社協 健康教室」

〈内 容〉

11月「気功」 12月「音楽療法」
1月「口腔ケア」 2月「料理教室」
3月「マッサージ法」
通年 セラバンド

場 所 各地区の公民館

時 間 午後1時半～3時

※日にちや場所のお問い合わせは
地域包括支援センターにて。



太極拳！

美空ひばり「川の流れのように」に合わせて

下諏訪町地域包括支援センター（社会福祉協議会内）
下諏訪町162番地4（砥川住宅1階）
受付 午前8時半～午後5時15分（月～金曜日）
電話 0266-26-3377（緊急時は24時間対応）
FAX 0266-26-3322

寄稿

知ってほしい

わが愛しの い せい じん 偉星人

その74

言葉

私には座右の銘があります。それは、あるCMで黒背景に白い文字で浮かびました。「人の想像することは、人が必ず実現できる。」

始めて見たこの言葉に、私はとても大きな影響を受けました。何かを夢見て、実現させたいとき、いつでもこの言葉を思い出して、頑張れる。この言葉が私に与えてくれたことは大きいです。このように、言葉には影響力があり、良いようにも、悪いようにも私たちに何かを残していくと思うのです。

私が小学生の頃、一時期こんな言葉が流行したのです。

「ガイジ」「シンショウ」

意味が分からないと思います。「ガイジ」は障害児。

「シンショウ」は身体障害者を表します。

私の周りで流行し始めたこの言葉。それを軽はずみで何度もその言葉を吐き捨てる子。

何度、泣きそうになった事だろう。そんな心にも無い言葉たちに。

私には妹が居ます。その妹は、「自閉症」としてこの世に生まれました。なので、俗に言う「障害児」に含まれます。

あの2つの言葉が飛び交う度、私は言いようのない悔しさや悲しさで胸が一杯になりました。私がそんな感情になるのは、どうでも良いのです。妹が……されているように思えて、ならなかった。けれど、私に出来ることは、言っている子たちを黙らせる位。けれど、私は、そんな簡単なことさえ成さなかったのです。言いようのない悔しさが、今でも脳裏によみがえります。作文を書いている今でさえ、私の胸の中は火が燃え盛るような感情で埋め尽くされています。

こんな幼い言葉でも、簡単に人を傷つける事は出来ます。私の妹を産んだ、私の父母がこの言葉を聞いたら、どれ程傷つくだろうかと考えると、泣きたくなる思いで一杯です。

もう辛いので、私はこの話を書くのは止めたいです。でも、誰かが訴えなければ、何も変えられないと思うのです。

私は影響を誰かに与えられる程の人間ではないし、簡単に何かを変革できるような力だって持ち合わせていません。けれど、私の思いは変わりません。

言葉が人をつくると思うのです。だから、あんな言葉で、傷つく人を一人でも多く減らしたい。この思いを実現させたいのです。

「人の想像することは、必ず人が実現できる」

私は、この座右の銘の通り、この「想像」を「実現」へ向かわせるための一歩を、踏み出しました。私の考えが、人の考えまでも変えることは困難です。けれど、私の考えで、あの言葉をやめてくれる方向に向かわせる事から始めて行きたいのです。

言葉の影響力は、計り知れないものがあります。たった一言。それが人に良い意味でも悪い意味でも、大きな影響を与えます。

たった一言。されど一言。私は一言を大事に考えられるような人になりたい。(中2)

※編集にあたり、加筆・修正しております。

(下諏訪地区障害を持つ親の会 会員)

