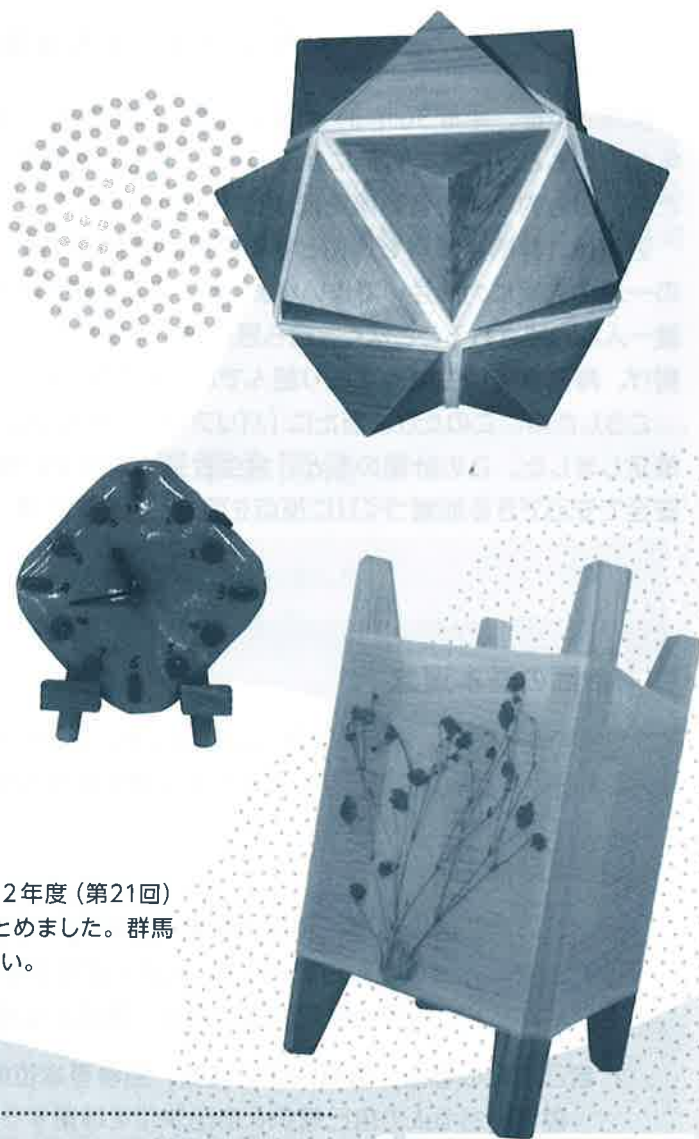


# 身障ぐんま

しんしょう



## 令和2年度（第21回）群馬県障害者作品展作品集

令和2年12月4日から28日までの日程でウェブ開催した令和2年度（第21回）群馬県障害者作品展の出品作品について、作品集としてとりまとめました。群馬県のホームページで公開していますので、是非、お楽しみください。

[https://www.pref.gunma.jp/02/d42g\\_00202.html](https://www.pref.gunma.jp/02/d42g_00202.html)

### も く じ

**P2** …「バリアフリーぐんま障害者プラン8」の策定と令和3年度身体障害者福祉施策の推進

**P3** …令和2年度県身障連第三回理事会開催  
…令和2年度県身障連臨時総会開催

**P4** …第三回身体障害者世代間交流会開催  
…青年部会だより

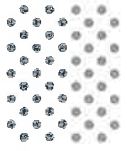
**P5** …女性部会だより  
…山崎金属産業株式会社様からの寄付金の受領

**P6** …令和3年度 群馬県立ふれあいスポーツプラザ事業（案）  
…群馬県立ゆうあいピック記念温水プール

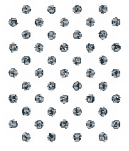
**P7** …令和3年度群馬県身体障害者福祉団体連合会主要行事計画

**P8** …常務理事のひとりごと  
…心身共に生き活きと過ごすー運動のススメー

前橋市新前橋町 13-12  
群馬県社会福祉総合センター内  
TEL (027) 255-6274  
FAX (027) 255-6275  
E-mail:gunmakenshinren1@xp.wind.jp  
発行責任者 杉田安啓



# 「バリアフリーぐんま障害者プラン8」の策定と 令和3年度身体障害者福祉施策の推進



群馬県健康福祉部障害政策課長 井上秀洋

公益社団法人群馬県身体障害者福祉団体連合会の皆さまには、障害福祉行政の推進に御理解、御協力いただくとともに、身体障害者の福祉向上のため、日ごろから御尽力いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

## バリアフリーぐんま障害者プラン8の策定

群馬県では、平成30年3月に策定した「バリアフリーぐんま障害者プラン7」(計画期間：平成30年度～令和2年度)のもと、「障害の有無にかかわらず、お互いを尊重し、住み慣れた地域で自分らしく生きる社会の実現」のため、総合的な障害者施策を推進してきました。

近年は、「群馬県障害を理由とする差別の解消の推進に関する条例」を制定し、共生社会の実現に向けた取組の一層の充実に力を注いでまいりました。また、「新・群馬県総合計画(ビジョン)」においても、「すべての県民が、誰一人取り残されることなく、自ら思い描く人生を生き、幸福を実感できる自立分散型の社会」の構築を理念に掲げ、障害者施策も確実に取り組んでいるところです。

こうした中、このたび、新たに「バリアフリーぐんま障害者プラン8」(計画期間：令和3年度～令和8年度)を策定しました。この計画のもと、共生社会の実現を目指し、お互いの理解の促進、当事者本位の総合的支援、安全で安心できる地域づくりに視点を置き、施策の推進に取り組んでまいります。

### 計画の基本理念

全ての県民が、障害の有無にかかわらず、互いに人格と個性を尊重し合いながら、地域で共に暮らし、支え合い、安心して暮らすことができる共生社会の実現

### 基本目標

#### (1) お互いの理解の促進、共生社会の実現に向けた取組の推進

障害の有無に関わらず、相互に人格と個性を尊重するとともに、お互いの理解を深めることにより、共に支え合う共生社会の実現に向けた取組を推進します。

#### (2) 自己決定の尊重、意思決定の支援、当事者本位の総合的支援

障害のある人の自己選択と自己決定を尊重するとともに、適切に意思決定ができるよう支援し、障害のある人の性別、年齢、障害の状態及び生活の実態に配慮した当事者本位の総合的支援を行います。また、障害のある子どもについては、その年齢及び発達の程度に応じて、その意見を尊重し、その最善の利益を優先して考慮しつつ、子どもの健やかな育成を支援します。

#### (3) 安全で安心できる地域づくり

施設、設備、サービス、情報、制度等の利用しやすさを向上させるとともに、地域福祉を支える人材を育成し、障害のある人が安全で安心して暮らせる地域づくりを推進します。

## 令和3年度の障害者福祉施策の主なもの

### ●障害福祉推進

障害者差別解消推進のため、障害者差別解消条例のパンフレット、県民・事業者を対象とした「障害平等研修」、障害者支援を求めるためのツールとなるヘルプマーク等の配付等の普及啓発を進めます。

### ●社会参加推進

障害者の社会参加促進のため、身体障害者福祉活動推進員設置による交流事業等の企画推進をはじめとした各種社会参加促進事業を進めます。

### ●障害者スポーツ推進

障害者スポーツ振興のため、東京2020パラリンピック聖火フェスティバルの開催、全国障害者スポーツ大会選手団派遣など関連施策を実施します。

## 結びに

以上のような施策を進めていくためには、公益社団法人群馬県身体障害者福祉団体連合会をはじめとした多くの県民の皆さまのお力が欠かせません。皆さまにおかれましては、今後とも、身体障害者の自立と社会参加促進のため、御理解、御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

## 令和2年度県身障連第三回理事会開催

令和3年3月1日、県身障連理事会が県社会福祉総合センターで開催されました。  
杉田会長のあいさつの後、次の議案が審議され原案どおり承認されました。

第一号議案 令和2年度補正予算について

第二号議案 令和3年度事業計画について

第三号議案 令和3年度予算について

第四号議案 令和3年度における資金調達及び設備投資の見込みについて

第五号議案 理事の選任について

第六号議案 定款の一部変更について

第七号議案 特定費用準備資金取扱規則の制定について

第八号議案 臨時総会の招集について



## 令和2年度県身障連臨時総会開催

令和3年3月29日、県身障連臨時総会が県社会福祉総合センターで開催されました。  
杉田安啓会長及び井上秀洋県障害政策課長のあいさつの後、議事に入りました。  
全議案が原案どおり承認され、令和3年度の事業計画並びに予算等が決定となりました。  
(※提案議案は理事会の第一号から第六号議案と同様)

## 第三回身体障害者世代間交流会開催

令和3年3月28日(日) 第三回身体障害者世代間交流会が群馬県社会福祉総合センターで開催されました。当日は、新型コロナウイルス感染症拡大を心配され、数名の方がキャンセルとなりました。

午前は、群馬県俳句作家協会の蟻川玄秋会長を講師に俳句交流会を実施しました。講師の軽妙な話術に笑いのツボにはまってしまった参加者もいました。また、初めてでも素晴らしい俳句を作った方もいて楽しいひとときを過ごすことができました。時・場所・お金がかからずできる俳句はお勧めの趣味だと思いました。

午後は、「世代を超えた心のバリアフリーⅢ」と題してDET群馬3名の進行による意見交換会を行いました。若者の身体障害者団体への参加に係るいろいろな意見やアイデアが出されました。次年度も引き続きこの交流会を開催予定です。



## 青年部会だより

群馬県身体障害者福祉団体連合会青年部会 会長 原口とし子

### 今日この頃思う事

コロナ禍で事業も出来ずに会員の間でも顔を合わせる事も少なく、さみしさを感じる事があります。いつものように事業をこなしていた時がなつかしく思えます。会員の仲間とおしゃべりをしたり、マス釣りを楽しんだり、食事をしたり、ボウリングをしたり、グラウンドゴルフをしたりした時がとてなつかしく思います。

新しい型の変異型ウイルスも出てきていますので心配ですが、新しい事にチャレンジしたり、色々な所にも行ってみたいと思いますので、そういう時が一日も早く来る事を祈るばかりです。

今は、感染対策をしっかりして地元の仲間とグラウンドゴルフをしたり、買い物に行ったりしてストレス解消しています。早く自由に何処にでも行けるようになってほしいものです。

今年も何か出来ることがあれば、やっていきたいですね。鮎の食事会も楽しかったですね。ポッチャの用意もしてありますよ。

県身障連の滝沢さんにも色々と協力をしていただき、楽しくやっていきたいですね。



## 女性部会だより

群馬県身体障害者女性部会 会長 伊藤ツル

昨年は新型コロナウイルス感染症により皆様と色々な行事でお会いする事も出来ず、とても淋しくそれぞれの方が一人ぼっちでとても大変な思いをされたかと思います。今年は少しずつでも皆様と楽しい行事ができるようにと、神様にお願い申しあげたいと思います。

年度変わりに桜の花が咲き、心が優しく楽くなる今日、女性部会の皆様、お体の具合はいかがでしょう。病に苦しんでいる方もいるのではないかと心配しておりますが、どうか無理をせず大事にしてください。

私は、ちょっと体を痛め辛い思いをしました。自分の体の痛みで人様の大変さが身に染みて、これからは体が大変な方には優しくしてあげたいと思いました。この年になって気がつきまして、今まで思いやりが足りなく、会の皆様の事に気がつかずに申し訳ありませんでした。皆様にお会いできました時には、仲良くしてくださいね。

体のために役に立つかわかりませんが、お役に立てる食事の食べ方を書かせてください。

- ◎チーズは朝食に食べると肝臓に良い。
- ◎鶏(ムネ肉)は油が少なく肝臓に良い。
- ◎大根はおろして汁まで飲むか、細かく刻んで甘酢に漬ける。
- ◎豆腐、おから、大豆、豆乳は、脂肪肝が減る。
- ◎豆腐に鰹節をかけると骨粗鬆症に良い。

できるだけ工夫して食べるようにすると体のためになるそうです。皆で長生きして楽しい旅にも早く行けるといいですね。



事務局の皆様、令和3年度も女性部会はお世話になりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。皆様お体に気をつけてください。お目にかかれる日を心よりお待ちしております。



## 山崎金属産業株式会社様からの寄付金の受領

令和3年3月19日、東京に本社があり、本県伊勢崎市に群馬工場を有する山崎金属産業株式会社様から、身体障害者福祉のために浄財30万円のご寄付をいただきました。

同社からは、昭和58年から毎年ご寄付をいただいております。累計は1,170万円となっています。

いただきました寄付金は、県視覚障害者福祉協会及び県聴覚障害者連盟と共に、身体障害者福祉向上のため有効に活用させていただきます。

## 令和3年度 群馬県立ふれあいスポーツプラザ事業（案）

区分	名称	日程
大会	1 ふれあいアーチェリー大会	10/9(土)・10(日)
	2 ふれあい卓球大会	1/30(日)
	3 長距離水泳記録会	12/5(日)
	4 ふれあい水泳記録会	2/13(日)
イベント	1 ふれあい祭	12/12(日)
	2 障害者スポーツ体験	ふれあい祭と合同実施(予定)
	3 陸上競技交流会	
教室	1 水泳教室Ⅰ(水慣れ・初心者・初級)	5/8(土)～6/26(土) 全8回
	2 水泳教室Ⅱ(水慣れ・初心者・初級)	11/6(土)～12/25(土) 全8回
	3 水泳教室Ⅲ(中級)	1/8(土)～1/29(土) 全4回
	4 障害児運動教室	6/20(日)～1/16(日)、月1回の全8回
	5 アスリート教室(水泳)	通年
	6 陸上普及教室	月2回を基本に全22回
定期	1 アーチェリー認定会	毎月第1日曜日(9月・10月は除く)、全11回
	2 アーチェリー安全講習会① アーチェリー安全講習会②	1回目: 5/16(日)または5/30(日)
		2回目: 12/4(土)または12/11(土)
	3 水泳ワンポイントレッスン	適宜
	4 スポーツ体験	第3土曜日 全4回 10月～1月
	5 健康講座ⅠⅡⅢ	熱中症、腰痛、膝痛等
6 ボランティア講習会	適宜	
その他	1 利用調整会議	12/17(金)
	2 各種相談	2ヶ月に1回(奇数:精神、偶数:リハビリと内科を交互)
	3 受入事業・地域貢献事業	団体サポート・出前事業・障害者スポーツ体験学習・個人サポート
	4 利用者ニーズ	需要に応じて

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、変更する場合があります。

## 群馬県立ゆうあいピック記念温水プール

令和3年度事業予定

ゆうあいプールは今年度も多くの利用者の皆様に「からだに健康!こころに元気!」を提供できる施設を目指して健康づくりやリハビリテーションを充実させた新規事業など、様々な教室やイベントを開催します。

皆様のご来館、ご参加をお待ちしています。

**TEL 0279-25-3033 FAX 0279-25-3034**

	名称	開催日	名称	開催日
イ ベ ン ト	生き生き健康測定	4月22日(木)、6月18日(金)	健康ハイキング	4月15日(木)
		8月18日(水)、10月6日(水)	子供福祉体験	7月16日(金)
		12月11日(土)、2月26日(土)	グラウンドゴルフ大会	10月23日(土)
	群馬ヤクルト水中運動会	6月13日(日)	障害者週間記念事業	12月5日(日)
	ゆうあいフェスティバル	9月5日(日)	その他、様々な季節のイベントを実施しています	
	群馬ヤクルト杯グラウンドゴルフ大会	11月6日(土)		
水中球技大会	2月23日(水)			
水 泳 教 室	背泳ぎ水泳教室Ⅰ(初心・初級者)	4月16日～6月4日(毎週金曜日)	障害児水泳教室Ⅲ(初心者)	11月14日～12月19日(毎週日曜日)
	障害児水泳教室Ⅰ(水慣れ・水遊び)	4月18日～6月6日(毎週日曜日)	水中リハビリ教室Ⅱ(膝痛)	1月13日～2月3日(毎週木曜日)
	クロール水泳教室Ⅰ(初心・初級者)	5月12日～7月14日(毎週水曜日)	クロール水泳教室Ⅱ(初心・初級者)	1月14日～3月18日(毎週金曜日)
	水中リハビリ教室Ⅰ(腰痛)	6月10日～7月1日(毎週木曜日)	障害児水泳教室Ⅳ(初級者)	1月30日～3月6日(毎週日曜日)
	障害児水泳教室Ⅱ(水慣れ・泳ぎの導入)	10月3日～11月7日(毎週日曜日)	ひまわり教室	毎月第1、第3木曜日 *自由参加
	からだに健康教室	10月13日～2月9日(毎週水曜日)	水泳ワンポイントレッスン	毎月10日・20日 *20日はビデオ撮影
背泳ぎ水泳教室Ⅱ(初心・初級者)	10月29日～12月17日(毎週金曜日)			

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止または変更する場合があります。詳細については当館までお気軽にお問い合わせください。

## 令和3年度群馬県身体障害者福祉団体連合会主要行事計画

実施期日	事業名	主催	会場
未定	関ブロ結婚相談員実務担当者連絡会		
5月11日(火)	監事監査	○	県社会福祉総合センター
5月14日(金)	本部役員会、理事会	○	県社会福祉総合センター203A・B会議室
5月31日(月)	定時総会	○	県社会福祉総合センターB01会議室
6月5日(土)	世代間交流会 (SNS講習会・意見交換会)	○	B01
6月28日(月)	第65回日本身体障害者福祉大会		オンライン配信
6月30日(水)~7月1日(木)	春季日身連関ブロ協議会団体長会議		書面会議
8月11日(水)	第28回カラオケ交流大会	○	県社会福祉総合センター8階大ホール
9月9日(木)~10日(金)	身体障害者特別研修会 予備日9月7日(火)	○	みなかみ町 (みなかみホテルジュラク)
9月14日(火)	本部役員会・理事会	○	県社会福祉総合センター
9月25日(土)	世代間交流 (パラアスリートによる講演会・意見交換会)	○	大ホール (101、201、202、301、501)
10月18日(月)	県身体障害者相談員研修会	○	県社会福祉総合センターB01会議室
10月31日(日)	第18回グラウンド・ゴルフ大会	○	ALSOOKぐんま総合スポーツセンター
11月9日(火)	福祉大会	○	大ホール
11月27日(土)	世代間交流会 (講演会・シンポジウム)	○	大ホール (101、201、202、501、502)
12月3日(金)~7日(火)	第22回群馬県障害者作品展	○	群馬県庁県民ホール
1月10日(月・祝)	世代間交流会 (ポッチャ交流会・意見交換会)	○	未定
1月26日(水)	オセロ交流会・囲碁将棋交流会	○	県社会福祉総合センター203A・B会議室
2月19日(土)	世代間交流会 (俳句交流会・意見交換会)	○	203A・B
未定	世代間交流会 (バリアフリー運動会)	共催	未定
未定	日身連関東甲信越静ブロック相談員研修会		埼玉県内
未定	関ブロ合同友愛の集い		茨城県内
未定	研修旅行	○	未定
3月	本部役員会・理事会	○	県社会福祉総合センター会議室
3月	臨時総会	○	県社会福祉総合センター会議室
その他事業	機関紙「身障ぐんま」3回発行	○	(8月、1月、3月)
	地区スポーツ大会	○	
	スポーツ文化事業	○	
	県障害者社会参加推進センター事業	○	社会参加推進協議会年3回開催
	結婚相談事業	○	
	障害者110番事業	○	
	障害者差別相談窓口事業	○	
	県身体障害者相談員連絡調整事業	○	「情報通信」年2回発行

# 常務理事の ひとりごと

令和2年の年初から新型コロナウイルスは猛威を振るい、感染拡大は昨年春の第一波、夏の第二波、そして、第三波では1月7日に一都三県（東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県）に二度目の緊急事態宣言が出され、3月21日に解除されました。

これらにより日常生活は一変し、「三密」を避けるために外出を控えることで「通販（通信販売）」の需要が急増し、今では生活に不可欠なものとなってきました。

今回は「コロナ禍」だからこそ、上手に活用したい「通販」について考えてみたいと思います。

## 1. 日本における通販の歴史

明治9年（1876年）のアメリカ産トウモロコシの種の通信販売が最初とされています。

大正時代には、野間清治の経営する講談社の代理部が同社発行雑誌の広告を通じて通信販売を行いました。

通信販売が産業として確立したのは戦後で、1960年代にはカタログ販売、1970年代からは、テレビ・ラジオショッピングが始まりました。

1990年代以降は、インターネットの拡大により大きく発展していきます。

## 2. 通販の種類

- (1) テレビ・ラジオ（ジャパネットたかた等）
- (2) カタログ（通販生活等）
- (3) 新聞の広告・折り込みチラシ
- (4) インターネット（Amazon・楽天市場等）

## 3. 通販の利点

- (1) はがき・電話・スマホ・タブレット・パソコンなど購入手段が豊富である。
- (2) 店舗を探したり、店舗に出かけたりする必要がないので、

時間・労力・交通費が節約できる。

- (3) 店員と対面することも対話することもなく買い物ができる。
- (4) 指定の場所に配送してもらえるので、かさばる物や重い物を持ち帰る必要がない。
- (5) 好きな時に好きなだけ、興味のある対象を比較検討したうえで買い物ができる。

※インターネットの価格比較サイトを利用すれば、全く同じ商品でもよりやすく購入することが可能。

## 4. 通販の欠点

- (1) 店頭で現物を手にする機会がないため、利用者は記事やウェブサイトなどの広告上の写真・動画や使用説明により判断するしかない。
- (2) 色・柄・サイズは広告イメージと微妙に異なることもあるため、交換や返品ができたとしてもストレスが残ることがある。
- (3) 急を要する入手や、自らの希望する日時での受け取りが必ずできるとは限らない。

通販は上手に使うことができれば、日常生活をより快適にすることも可能です。

インターネットを活用すれば、自分が必要とする物を多くの選択肢の中から低価格で買うこともできます。

ただ、上記「通販の欠点」をよく理解していただくことが必要です。

4月以降は国内でもワクチン接種が進むと思われていますが、イギリス型・ブラジル型などの変異株は大きな脅威となっています。

皆様も、コロナ禍だからこそ、インターネットやSNSなど今まで活用できなかったものに是非チャレンジしてください。

きっと生活が変わります。

## 心身共に生き活きと過ごす — 運動のススメ —

済生会前橋病院 今野朱美

約1年、ステイホームを強いられる生活で、行動範囲が狭まり活動が少なくなることで、心身の機能低下が危惧されています。筋力や体力は、起きる・座る・立つ・歩くといった活動を行う上で必要不可欠なことはもちろん、糖代謝や脂質代謝を改善する効果もあるため、糖尿病をはじめとした生活習慣病にも有効であり、それゆえにADL（日常生活動作）・QOL（生活の質）の維持向上にもつながるといわれています。運動すると気持ちがいい、スッキリするという感覚も得られます。筋肉を使う運動を行うと筋細胞から産生される生理活性物質が脳機能を改善させるという可能性が示唆されており、うつ症状や認知機能にも関与しているとの報告も出てきています。

40～50歳以降の加齢に伴う筋力低下は年間1%、さらに不活動な状態では、例えば寝たきり状態が1週間続くと10%の筋力低下が起こることもあります。なかでも抗重力筋と言われる、人が地球上で重力に逆らって座る・立つなどの姿勢を保ち、活動するために重要な筋肉が弱くなります。また、骨折などの怪我で一時的な筋力低下が起こるときと比べ、不活動による筋力低下では、骨格筋組織（筋繊維とそれ以外の脂肪や線維化組織）の変化がいわゆる霜降り状になり、質の低下をきたすといわれています。効率よく質の良い筋肉をつくるために、適度に負荷をかけた筋力増強運動や、立ち座り・歩行運動を行うと効果的です。頸部筋・腹筋や背筋など体幹筋・殿部や大腿部などの抗重力筋を鍛えるために、首や肩甲骨を動かす運動、体幹の曲げ伸ばし・回旋運動や足踏み、立って行う運動では片足バランスやスクワット運動などが推奨されています。ポイントは、呼吸は止めずに、関節をしっかり動かし筋肉を使う事を意識して行うことです。運動の間には深呼吸を、運動後にはストレッチや休息などリラクゼーションをして、筋肉を緩める事も重要です。

適度な運動を継続し、心身共に生き活きと、ウィズコロナ・ポストコロナを元気に過ごしましょう。