

「ご存じですか？」

ハート・プラス・マーク

「ハート・プラス・マークは「身体内部に障害がある人」を表します。心臓や呼吸器、腸などの身体内部障害者は、外見的に障害が分かりづらいため、障害者専用駐車場や乗り物の優先席を利用する場合に誤解を招くことがあります。このマークを着用した人を見かけたときは、ご理解をいただきますようお願いいたします。」

また、障害者マークには次のようなマークもあります。

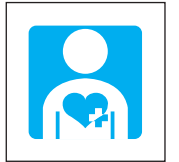
身体障害者標識

肢体不自由による限定免許所持者が運転する車に表示する



障害者のための国際シンボルマーク

車いす専用ではなく、すべての障害者を表す



視覚障害を表示する

国際マーク

手紙や雑誌の冒頭、または歩行用に使用する



聴覚障害を表示する

国際マーク

耳が聞こえない、聞こえないといった聴覚障害者を表し、手話通訳などのサービスを受けられる



補助犬マーク

盲導犬・介助犬・聴導犬などの身体障害者補助犬同伴の啓発マーク



オストメイトマーク

人工肛門・ぼうこうを使用している人のための設備があることを表示



有料道路割引制度の

手続きはお済みですか？

有料道路割引制度が改正され、身体障害者手帳または療育手帳の提示のみで割引が受けられるようになりました。従来から割引制度を利用している方で、変更の手続きが済んでいない方は、高齢障害課で変更申請を行ってください。

また、ETCノンストップ走行での割引も可能ですので、希望される方は、併せてETC利用の申請が必要となります。

割引となる対象者は・・・

- ・身体障害者手帳、療育手帳所持者で自ら運転される場合
- ・重度（第1種）の手帳所持者を乗せて介護される方が運転する場合

申請に際して必要なもの

ETCを利用しない場合

- 手帳
- 登録を希望される自動車の自動車検査証（車検証）
- 運転免許証（障害者ご本人が運転される場合のみ）
- お手持ちの割引証（必要なもの）

くなりますので返却してください）

ETCを利用する場合

手帳

登録を希望される自動車の自動車検査証（車検証）
運転免許証（障害者ご本人が運転される場合のみ）
お手持ちの割引証

ETCカード（原則として障害者本人名義のものに限ります）

登録を希望される自動車に取り付けられた車載器の「ETC車載器セットアップ申込書・証明書」

④ 高齢障害課高齢障害係

②122

ウォーキングは保健師です

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、ゆつくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続して長時間できる運動で、こうした運動を有酸素運動といえます。

有酸素運動は筋肉内に酸素をとり込むことで、糖質や脂肪を分解し、肥満を解消します。また、ウォーキングは長時間運動できるために、心肺機能が活性化し、血行もよくなるなど、さまざまな健康効果があります。

ウォーキングの効果

1. 老化防止 歩くことで足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激されます。刺激されることにより脳細胞が活性化し、老化を遅らせ若さを持続させます。
 2. 肥満防止 多くの酸素を体内にとり入れ、効率良く体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止だけでなく減量にも効果的です。
 3. ストレス解消 歩くことにより自律神経のバランスが整えられます。また、屋外を歩き景色を眺めることで気分的なリフレッシュ効果も得られます。
 4. 生活習慣病予防 血中脂質、血糖値などが改善されるため生活習慣病の改善運動として最適です。
 5. 骨粗しょう症対策 歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぐことができます。
- 20分以上のまとまった時間がなかなかとれないという方は、1日のなかで10分程度のウォーキングを何回かにわけて行ってみてはいかがでしょうか。

自分の居場所み～つけた！

夫が亡くなってから娘に「お母さん人が変わったみたいで元気がなくなった」って言われました。

ひとりであるのは本当に寂しいです。

ひとりだと声を出して笑うこともないし...

そんな時に、新聞で知って、ある陶芸教室に参加したんです。周りが同じような年代の人ばかりでしょう。気遣いすることもなくて、お互いいろいろな話をしだすと楽しくて、自分でも、世界が広がって、明るくなったように思えるんです。教室が終わってからも話に花が咲いて、気がついたら、夜も更けていたということがよくあるんですよ。NPOの人からも「こんな夜遅くまで、不良ばあちゃんだな」ってひやかされるんですけど、「ひとり暮らしだから、食事の心配もいらさないし、平気」って笑いながら答えるんですよ。

だれかが何日か休んだりすると「どうしたんだろう？」って心配になります。私のことも心配してくれるんですよ。それに、孫のような十代のヘルパーさんもいて、元気なパワーをもらっているんです。ひとりじゃあない、お互いの存在を認め合う仲間がいると実感しています。

日本は現在、高齢社会となっています。高齢者の知恵や豊かな経験を十分に活用できる環境をつくり、人権を尊重して共に生きていく社会を創っていくことが今、求められています。

和歌山県広報紙「県民の友」平成15年11月号より

上尾・伊奈合同消防特別点検



消防協会上尾支部（伊奈町・上尾市）では、10月30日(日)、上尾市上平公園において、消防団と消防署合同の特別点検が行われました。点検終了後、同協会の表彰式が行われ、次の方々が受章されました。

(敬称略)

埼玉県消防協会

無火災分団 1分団 2分団

三等功労章 狩野幸司(班長)

上尾支部表彰

一等功労章 青木寿・白坂栄一・吉川誠一(班長)、
齋藤政利(団員)

二等功労章 齋藤誠(班長)

精勤章 鈴木純一郎・大塚健司(班長)

勤続章 狩野幸司(班長)

優良消防団員特別章 田中孝夫・白坂栄一(班長)

ケイトの “What's on”



No. 3 Dia dhuit (ジ阿德ッチ！)

Dia dhuit! That's hello in Irish. In Ireland we have two languages: English and Irish (also known as Gaelic). English is the first language in Ireland, however Irish is still spoken in some areas and taught in most schools. The Irish language is an important part of our culture and I think it is important to keep that culture alive.

Another big part of the culture in Ireland is Irish music and dancing. Musical instruments used in Irish traditional music include the harp, violin, bodhran (a kind of drum), guitar, Uilleann pipes and tin whistle. It is a tradition in Ireland for many people to gather together to play old Irish songs at what is called a ceili or session. Ceilis are often held in pubs, and anyone can join in, singing or playing an instrument. The atmosphere at a traditional session is always fantastic: Old and young people alike can enjoy themselves and appreciate the music.

Irish dancing is another tradition that has spread across the world, and has become particularly popular in America. Girls who practice Irish dance wear beautiful, ornate and expensive dresses and complicated wigs. Boys dance too, but they wear simpler outfits and no wigs! The most famous example of Irish dancing and music is the stage show “Riverdance”. Riverdance was actually playing in Shibuya, Tokyo in October!

ジ阿德ッチ！アイルランド語の一般のあいさつです。アイルランドでは通常使われている言葉は2つあり、英語とアイルランド語(またはゲール語という)です。第一の言葉としては英語が使われています。しかし、ある地域ではアイルランド語をまだ使い、ほとんどの学校でアイルランド語を教えています。アイルランド語は私たちの文化の中で大きな部分の一つで、その文化が続くように努力するべきだと私は思います。

他のアイルランド文化の中の重要な部分はアイルランド音楽とダンスです。アイルランドの伝統的な音楽の中ではハーブ、バイオリン、ポーラン(ドラムの種類)、ギター、エリアン管楽器、笛等というさまざまな楽器があります。アイルランドの伝統的なものとして、友達が集まって昔の曲を演奏するということがあります。これはセッション、またはケリーといえます。ケリーはよく居酒屋で行われ、演奏とか歌うことはだれでも参加できるようになっています。こういう伝統的な場面のセッションでは、演奏は素晴らしく、老人と若者が参加して、音楽を楽しみます。

アイルランドの伝統的なダンスも世界中に広がって、特にアメリカで人気があります。アイルランドのダンスをする女性は、美しい飾り付きの高いドレスと手が込んだ付け毛で着飾っています。男性もダンスをしますがもっと簡単な格好で、付け毛はしません。もっとも有名なアイルランドダンスはリバーダンス舞台です。実際にリバーダンスは10月に東京の渋谷で上演されていました。