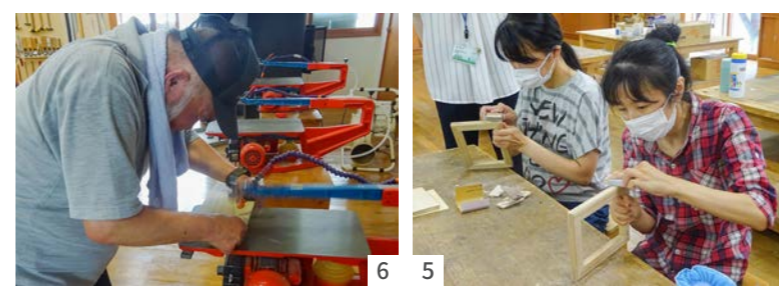




1,2\_ 稚内市の地域活動支援センターと身体を動かすゲームで交流を深めた 3\_ パッチワークサークルもりのくまさん協力のもと、好きな飾りをつけたクリスマスリースを制作 4\_ 楽遊館にて3種類のパンを手作り 5,6\_ 音威子府の木遊館にて自分好みの木を使って木工を制作 7,8,9\_ さるっぶをモチーフにしたプラ板キーホルダーを制作 10\_ 細かい作業が必要となるスクラッチアート



# 社会とつながる場をつくる

障がいのある方のサポートを目的に、令和5年4月1日から開設された、地域活動支援センター『みらい』をご紹介します。

地域活動支援センターは、地域で生活している障がい者の方などが利用できるものです。地域で暮らす障がい者の中には、積極的に地域社会とのつながりを持つことが難しく、孤立してしまう人もいます。そのような障がい者に対して、日中の居場所づくりや生きがいづくり、日常生活での困りごとを相談できる機会の提供などを行い、地域社会との交流を促進する役割があります。

地域活動支援センターの名称『みらい』は、令和5年度の第1回目の活動にて、参加者が考案したものです。活動は毎月2回・火曜日で、内容は第1回目の開催の際に参加者で決めていきます。創作、運動、交流、調理など様々。参加連絡は必要ありません。

## 突然変わった日常

猿払村で酪農ヘルパーをしていた55歳の頃、急に具合が悪くなり病院へ行ってみると、心拍数が180まで上がっていました。そこで心臓病が発覚し、ペースメーカーをつけることになったため、身体障がい者となりました。これにより、力仕事ができなくなり生きがいを失ってしまいました。昔はペースメーカーをつけていると、電磁波によって具合が悪くなるため、携帯電話はペースメーカーから15cm離れた状態で使う、バスに乗るときはなるべく前か後ろの方に座るなど、日常生活で気を付けなければならぬことがたくさんありました。

## 人とのつながりが必要だと感じた

最初は、地域活動支援センターのことは何もわからない状態で、身体障がい者の集まりや高齢者の集まりなどが複数あることに対し、どんなものかと思議に思っていました。

く、自分の興味のある日に行くという自由なスタイルです。

特に創作活動が活発で、プラ板にイラストを描き、色を塗ってからオーブンで焼くと完成するプラ板キーホルダーは、たくさん制作して、北海道身体障害者ゲートボール大会の参加者プレゼントとして活用してもらったことがあります。今年の観光まつりでは販売も予定しています。

また、猿払村と同じように障がい者支援の活動を行っている稚内市の「さろんきずな」との交流も行い、仲間を増やしています。センターでは、ボランティアで参加いただける方もお待ちしております。ご興味がありましたらぜひ、ご連絡ください。

☎212040

## 大変さを感じることもありますが、楽しいことばかり

活動は、全部が新鮮で楽しいものばかりでした。特にスクラッチアートは面白く、はまってしまいました。音威子府村の木遊館で木工作りをしたときは、かなり暑い日だったので大変でした。地域活動支援センターは、スケジュールを確認して、行きたいと思ったら参加するといった方針なのですが、今まで嫌だと思った活動はなく、職員もみんないい人で、毎回行きたいという気持ちがあります。これからも長く活動を続けていきたいです。

インタビュー  
活動への参加は皆勤賞！  
健康の秘訣は、笑って過ごすこと  
おひこうい  
小尾光二さん



呼びます。日本では、大きく分けると身体障がい・知的障がい・精神障がいの3つに分類されます。厚生労働省の調査によると、国民のおよそ9.2%が何らかの障がいを持っているとの結果があります。この数値は、高齢化や障がいに対する認識と理解が高まり病院への相談が増えたことにより増加傾向にあります。

障がいとは、精神や身体の器官が、先天的な原因、病気、怪我など何らかの原因で、本来の機能を果たすことができないことや状態を指します。また、障がいによって、日常生活や社会生活に支障をきたしていると認定を受けた人を障がい者と

ちよこつと十毛