



## 差別解消問題は一年や二年で片づく問題ではない

一月十八日(木)十八時からホテルクラウンパレス小倉で、北九州市障害福祉団体連絡協議会(以下障団連)の交流部会主催で「新年のつどい」が行われ、「さわやか」から高橋と貞谷が参加しました。

障団連「新年のつどい」開催

新年のつどいは障団連に開かれていただいた関係機関の方々や加盟団体が親しく交歓し、親睦を深めるために毎年、行われています。

今回は、北橋健治北九州市長をはじめ、井上秀作北九州市議会議長と市議会議員、北九州市保健福祉局、障害福祉に係わる行政の方々二十四名を含む、障団連加盟団体二十五団体、総勢八十二名の参加がありました。

初めに、障団連の谷口和子交流部会長より開会の挨拶がありました。

行政の方々と連携をとり

実行あるものに

続いて、主催者挨拶として障団連の北原守会長から「差別解消問題は、一年や二年で片づく問題ではありません。



新年のつどいの様子

「ヘルプカード」を「ご存知ですか？」  
障害のある方や認知症の症状がある方、妊娠している方などの中には、手助けが必要であっても「外見では不自由なことや障害に気づかれにくい人」、「コミュニケーションがうまくできずに、なかなか伝えられない人」がいます。

このため、北九州市では障害のある方で支援を必要としている方が、災害時や緊急時、日常生活の中で困

り、北九州市議会議長は「これからの皆様は、耳を傾けていくことが大切です。」と話されました。



ったときに、周囲の方に配慮や手助けを必要としていることなどを知らせることを目的とした「ヘルプカード」を作成しました。

街でヘルプカードを身に付けた人が困っているように感じたら、ぜひ手助けをお願いします。

「ヘルプカード」は、困ったときに周囲の人に配慮や手助けを必要としていることを知らせることを目的とした「ヘルプカード」を作成しました。

次に、(公社)北九州市医師会の下河邊智久会長が乾杯の音頭をとり、祝宴に入りました。

美味い料理に舌づつみを打ちながら参加者同士、交流を深めました。

しばらく歓談のあと、突撃インタビューが行われ、今年度から入会した(社福)あかつき会の家永皓平氏に施設の紹介などを話していただきました。

続いて、北九州市議会保健病院委員会の本田忠弘委員長をはじめ、垣迫裕俊北九州市教育長、北九州市障害福祉企画課の廣渡実和企画調整係長に障団連との関わりなどを話していただきました。

次に、NPO法人北九州視覚障害者自立支援推進協会「あいず」の高清秀氏とNPO法人自立生活センター「むの田中雄平氏に障害者差別解消法関連事業

や障害者差別解消条例をつくる」のプロジェクトなどについて話していただきました。



最後に、障団連の林芳江副会長より閉会の挨拶があり、新年のつどいは二十時に終了しました。

また参加者全員でテーブルごとに皆で手をつないだり、肩を組んだりしながら「上を向いて歩こう」を大合唱し、大いに盛り上がりました。

また、(公財)北九州市障害福祉ボランティア協会の竹田英樹事務局長が選んだ三名の方と一緒にイケメン三人組?！バンドの生演奏をバックに「見上げてごらん」を歌いました。

また、(公財)北九州市障害福祉ボランティア協会の竹田英樹事務局長が選んだ三名の方と一緒にイケメン三人組?！バンドの生演奏をバックに「見上げてごらん」を歌いました。

また、(公財)北九州市障害福祉ボランティア協会の竹田英樹事務局長が選んだ三名の方と一緒にイケメン三人組?！バンドの生演奏をバックに「見上げてごらん」を歌いました。

また、(公財)北九州市障害福祉ボランティア協会の竹田英樹事務局長が選んだ三名の方と一緒にイケメン三人組?！バンドの生演奏をバックに「見上げてごらん」を歌いました。

また、(公財)北九州市障害福祉ボランティア協会の竹田英樹事務局長が選んだ三名の方と一緒にイケメン三人組?！バンドの生演奏をバックに「見上げてごらん」を歌いました。

また、(公財)北九州市障害福祉ボランティア協会の竹田英樹事務局長が選んだ三名の方と一緒にイケメン三人組?！バンドの生演奏をバックに「見上げてごらん」を歌いました。





知らない間に感染していた?!

### 本当は怖い隠れインフルエンザ

現在、西日本を中心に猛威を振るっているインフルエンザは、例年一月から二月頃がピークといわれ、厚生労働省も注意を呼びかけています。

インフルエンザといえば三十八度以上の急な発熱、関節痛や筋肉痛、咳やくしゃみ、鼻水などの症状が特徴的だが、改めて注意したいのが微熱や鼻水など風邪と似たような症状が出て、病院に行つて検査を受けたらインフルエンザの陽性反応が出るといったいわゆる『隠れインフルエンザ』の場合です。



熱が出ないの? そもそも発熱は、体の免疫機構が体内に侵入したウイルスから体を守ろうとす

る反応の表れです。

つまり、若く体力がある人ほど症状が現れやすいが、高齢者や体力のない人の場合、強い症状が出ない場合も多

くあります。また、すでにインフルエンザのワクチンを接種した人も症状が軽いため、気がつかないことも少なくはありません。さらにインフルエンザB型は胃腸や消化器官に症状が出るが、高熱にならないことが多いので見つけづらいこともあります。

## インフルエンザにならないためにしっかりと予防しよう!

手洗いうがい

インフルエンザの感染経路は、感染者の咳やくしゃみから移る『飛沫感染』と、感染者が触ったところに触れた手で口や鼻を触り感染する『接触感染』の二つがあります。(図 参照)

そのため、外から帰ったら手洗いやうがいの徹底は

いうまでもありません。手洗いの際は、爪や手首までも洗うように意識しま

こんな症状がでたら

インフルエンザかも

自分ではなかなか見分けがつかないのがインフルエンザです。

そのため、少しでも自分で不安を感じるようなら、最寄りの病院へ行つて、インフルエンザ



の検査をするのが賢明です。風邪は、鼻水やのどの痛みといった症状が強いのに

対して、インフルエンザは悪感や関節痛、重度の倦怠感などが特徴的なので早めに受診してください。

十分な食事・睡眠・適度な運動

インフルエンザにかからないためには、何よりも体力をつけて

免疫力を上げるのが重要です。普段から意識して栄養価の高い

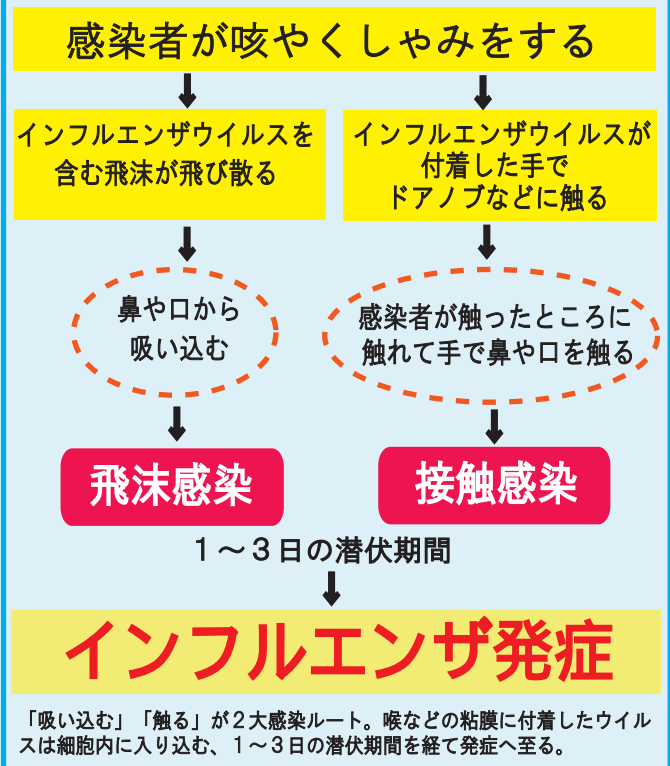
食事を取るように努め、睡眠時間をしっかりと確保しま

しょう。



(図)

### インフルエンザの感染経路は2つ



忙しいなら週末だけでもランニングや筋トレを行うと体力アップに効果的です。

適度な温度と湿度

寒冷乾燥を好むのは、インフルエンザウイルスです。

温度が二十度以上、湿度五十~六十%で大福に感染力が下がるので、部屋の温度と湿度管理に気をつけるだけでも効果的です。

加湿器を置いたり、ない場合は暖房をつけた部屋に洗濯物を干すだけでも湿度が上がるのでおすすめです。

人混みを避ける・マスクを着用する

混雑した場所に行けば当



然インフルエンザにかかる可能性も高くなるため、不要な外出は避けるのがもっとも良いことです。

もし外出する場合は必ずマスクの着用をしましょう。これからピークが予想されるインフルエンザ、普段から健康管理に気をつけて冬を乗り切りましょう。(インターネットより抜粋)