

デフネットながの通信

2019年8月
長野市聴覚障害者センター
デフネットながの
長野市鶴賀 276-10
TEL 229-5557
FAX 229-5558



今年も暑い夏がやってきました☀ 適度にエアコンを利用して、快適に過ごしましょう。
これまでの教養講座の様子をお伝えします。

① 5/12「ノルディックウォーキング体験」

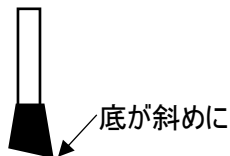
(富井聖さん:信州ノルディックウォーキング協会)

「ノルディックウォーキング」って、ポールを両手に持って地面を突きながら歩けばいいんでしょ？そんなイメージしか持っていませんでした。

実は、よく公園やハイキングなどで高齢者が杖のように使っているいわゆるポールウォーキングと、ノルディックウォーキングは全く別でした。目からウロコ…！

ノルディックウォーキングはフィンランドが発祥で、立派なスポーツのひとつなんです。ポールの先の地面につく部分の形に特徴があります。

ノルディックウォーキング用ポール



この腕引き締めやヒップアップ効果も期待できるれっきとしたスポーツ！

一般的なポールの先



まっすぐな姿勢を保つ、転倒防止などリハビリ的に使うことが多い。

↓糖尿病特集サイト「メディアマグ. 糖尿病」より

ノルディックウォーキング



ポールをつく位置は
前後に開いた足の中間地点

ポールウォーキング



ポールをつく位置は
着地する前足の横

ポールウォーキングは前方の足の真横にポールを突いて(杖のようなイメージ?)使います。

一方、ノルディックウォーキングは、もっと後方にポールを突いて足をぎゅ〜んと前に出します。歩幅が広くなり、運動効果もヒップアップ効果も期待できます。また、腕を後ろにぐぐ〜と延ばすのでこの腕が引き締まるとか！講師によると「笑顔で歩けば、全身の9割の筋肉をいっぺんに鍛えられます！」とのこと。

これはやるしかない！

この日の参加者はほとんど初体験でしたが、上手くコツをつかんだ人もいれば意外に難しくて手足がバラバラになる人も…。体育館では床が滑りやすいので、基本を学んだら後半は駐車場へ。アスファルトにポールを突く感覚を教えてくださいました。

この日は信州ノルディックウォーキング協会がポールを全員分用意して下さり、会長の清水さんも来てポールの長さ調整や指導にご協力くださいました。

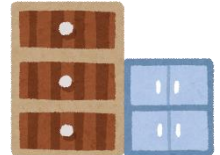
ちょうど、この日の前日に長野オリンピックのスパイラル会場だったコースがノルディックウォーキングコースとして整備されたというグッドタイミングなニュースもありました。

ポールを使ったストレッチもとっても気持ち良くて、次の日には体のあちこちが筋肉痛に！

参加者からは「楽しかった！」「リズムよく歩くのは難しい」「個人的にもポールを買ってやってみたい」などの感想が聞かれました。



② 7/13「高齢者向け整理収納講座～人生の整理と片付け術～」 講師：橋本晶子さん(整理収納アドバイザー)



数年前から世間では「断捨離」が大ブーム。「家の中のアレをどうにかすればもっと広がるのに」「実家の家の中を今のうちに何とか片づけたい」などと思っている人は多いはず！と思い、「整理収納」をテーマに講座を開催しました。

講師は、整理収納アドバイザーの橋本晶子先生。あちこちの研修等で講師を務める橋本先生のお話はとてもわかりやすく、時には耳の痛い、しかし納得できる内容でした。

昭和、平成の時代はモノを持つ、増やすことが喜びだったのが、令和はモノを持たない喜びへシフトしていく、とのこと。確かに、家やら車やらお墓やら…先々のことを考えるとかえって負担になることもありますね。それに、モノがたくさんあると、必要なものが見つからない！気づいてみれば、探し物ばかりしている人生…。そんな人生イヤだ～！

ということで、参加者全員いつにも増して真剣に聞き入っていました。



参加者 19 名。
教室が満席でした！

- ◆ 「整理」とは？
→ 区別すること。
※ 必要/不要、使う/使わないを基準にする。
- ◆ 「片付け」とは？
→ 散らかすことで発生する行為のこと。

◆ 「もったいない」の本当の意味は？

- 必要なモノが見つからなくて探す時間がもったいない！
- 家にあることに気づかず同じモノを買ってしまうお金がもったいない！
- 片付けなきゃ❗と思う精神的ストレスがもったいない！

♪整理収納の順番♪

- ① 床に新聞紙を敷く。
- ② 引き出しなどの中のものを出して「整理」して新聞紙の上に置く。
右側 … 必要なもの、使うもの（「使えるもの」ではない）
左側 … 必要ないもの、使わないもの、どちらか迷うもの（保留）
- ③ 右側に置いたもの（必要なもの）を元の場所に戻す。
- ④ 左側に置いたもののうち、不要なものは捨てる。
保留のものをまとめて箱に入れ、「賞味期限」を記入する。（半年後、1年後など）
- ⑤ 賞味期限が来たとき「この箱の中のこと忘れてたな」と思ったら処分！
（ゴミとして捨てるだけでなく、リサイクルショップ、フリマ、寄付などの方法も）
※一度にたくさん整理しようと思わないこと！引き出しひとつだけでもOK♪

◆捨てる勇氣、入って来る未来☆

◆整理なくして収納にはならず



◆大切なものこそきちんと収納してあげよう

◆「いつか痩せる」の「いつか」はやってこない

どこの何を片付けたいか書き出してみましょう。
優先順位をつけて、いつまでにやるか期限を決めましょう。

～今後の教養講座～ ※場所は市障害者福祉センターです

【第3回】 9月29日(日)10時～12時 福祉推進委員会企画
「特殊詐欺の実態と対策」 中央警察署生活安全課



ろう者は電話ができないから関係ないと思ったら大間違い！

訪問やメールによる詐欺もあります。みんなで学んで予防しよう！

詳細はチラシでお知らせします！

【第4回】 12月1日(日)10時～13時
「簡単にできる中華料理」 長野友の会

【第5回】 1月26日(日)10時～12時
市協会企画 / 講師は小出真一郎さんに決定！



.....デフネットながのからのお願い!.....

FAX機の送信元情報について

送った相手のFAXに、自分の番号や名前が印刷されるよう設定してください。「発信元登録」「自局情報」などのメニューから登録できます。

FAX

(拡大)

発信元：〇〇〇〇 電話番号：026..... 2019.08.05(月) 08:30

登録しておく、送った相手のFAXに
自分の名前などが印刷されます

登録の方法がわからない場合はご相談ください。

もし、番号も名前もないと...

FAXに何も書いてない
裏と表を間違えたのかな？

誰から??
番号も名前もわからない

通訳申請だったら
どうしよう

※実例です

「送信元情報」を登録してあれば...

〇〇さん、裏と表を
間違えてFAXした
のね。もう一度送っ
てもらおう。名前が
わかって良かった!

～通訳申請しても、直前まで決定書が来ない時はデフネットに問合せください～

ろうあ者相談のご案内

生活上の困りごとなどありましたら、ろうあ者相談員にご相談ください。自宅を訪問することもできます。

<相談員がいる日>

- 吉池隆幸 ... 月～金 13時～16時 (留守の場合もあります)
- 上野恭子 ... 不定期 (必要なとき)

県の総合防災訓練に参加しましょう!

今年は県の総合防災訓練が長野市で開催されます。いろいろな訓練の見学や、災害体験などもできます。今から予定に入れておきましょう!

10月20日(日) 若里周辺にて

※詳しくは、市報などで案内があります

