

みんなで障がい者を虐待から守りましょう！



障がい者虐待は次の3種類に分かれています

- ① 養護者（家族）による障がい者虐待
- ② 障がい者福祉施設従事者等による障がい者虐待
- ③ 使用者（事業主や同僚）による障がい者虐待

障がい者虐待を防止するために、地域や家庭でちょっと考えてみましょう

今は、新型コロナウイルスの感染症防止対策で外出する機会が減り、家の中で過ごす時間が多くなっています。家族内でもストレスを抱えている状況にあります。

私たち一人ひとりが障がい者虐待に対する認識を深め、普段の生活の中で気がついたことや、できることから行動することで、障がい者虐待の防止につながります。

守秘義務により、ご連絡していただいた方の名前が周囲に漏れることはありません。安心してご相談・ご連絡ください。

障がい者虐待相談窓口
白鷹町地域包括支援センター ☎ 86-0112

どんな行為が障がい者虐待になるの？

- 身体的虐待・・・障がい者の体に暴行を加えたり、正当な理由がなく障がい者の身体を縛るなど、身動きのとれない状態にすること。
- 性的虐待・・・障がい者に無理やりわいせつなことをしたり、させたりすること。
- 心理的虐待・・・障がい者に対する暴言や拒絶するなどの対応、不当な差別や言動により精神的な苦痛を与えること。
- 放棄・放置・・・障がい者を放置し、食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず衰弱させること。また、必要な福祉サービスや医療、教育を受けさせないこと。
- 経済的虐待・・・本人の同意なしに障がい者の財産や年金、賃金などを使うこと。また、障がい者に理由なく金銭を与えないこと。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症の流行で、外出が少なくなり、身体を動かす機会も減っているのではないかと思います。自宅での過ごし方や、お家でできる介護予防のポイントを紹介させていただきます。

動かない時間を減らしましょう。自宅でできる運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
立ったり、歩いたりする時間を増やしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気をつけましょう！
ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所でからだを動かしましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。

お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
毎食後、寝る前の歯磨きをしましょう。義歯の清潔もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
一日三食、しっかり噛んで食べましょう。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を！
外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを！
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。

出典：日本老年医学会

ぜひ、ご活用ください！

しらたかがく 白鷹学講座開催支援事業

～皆さんが主体となり実施する事業に補助金を交付します～

白鷹学講座開催支援事業は、「白鷹で学ぶ」「白鷹を学ぶ」ために、町民が直接企画運営する事業に対して支援を行います。

学ぶ機会を作るのはもちろんのこと、町民の生きがい、町内の活気づくりや実施の過程で生まれるさまざまな「つながり」から豊かな人材を育成することなどを目的としています。

■活動報告：5月14日締切で募集したところ、下記の2団体より申請いただき、補助金の交付が決定しました。

★スクール・コンサートの会

『戦没作曲家・紺野陽吉の存在を伝える／
白鷹町の小・中学校を巡るスクールコンサート』

★スポGOM I 大会 in 四季の郷実行委員会

『～ゴミ拾いはスポーツだ！～スポGOM I 大会 in 四季の郷』

5月30日（日）、ゴミ0（ゼロ）の日に合わせて、『～ゴミ拾いはスポーツだ！～スポGOM I 大会 in 四季の郷』が開催されました。スポーツ感覚を取り入れたゴミ拾いで、美しい街並みづくりと、環境問題を知るきっかけに・・・実行委員会の想いが込められたこの企画には、町内のみならず、最上川流域から13チーム、60名にご参加いただきました。各チームごとに制限時間内に拾ったゴミの量を競い、心地よい汗を流しました。



まだ予算の上限に達していないため、随時募集に切り替えます。皆さんの新しい発想で、生きがいや地域の活気づくりにつながるような学びの場に、ぜひご活用ください。研修会やワークショップの開催など、対象経費（3万円以上）の100%を助成します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。か下記へお問い合わせください。

【問い合わせ】教育委員会生涯学習・文化振興係 ☎ 85-6146

