

# みなくるだより No.9

2021年5月号 年4回発行 

みなくるでは、「健康寿命のまち」の実現に向け、できる限り健康で互いに支え合い、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、さまざまな市民講座の企画やボランティア活動等の地域福祉情報を提供しています。

 静岡市肢体不自由児

## 保護者家族のサロン

## ハナソ

地域交流スペースを拠点に2020年2月に立ち上がった、肢体不自由を持つお子さんのパパママの会の活動を紹介します！

“ハナソ”は、肢体不自由を持つ子の母親2名が、障がいを抱えることになった我が子の進路に悩む母親の「どこに相談したらいいんだろう。」という声をキッカケに立ち上げました。

「同じ経験をしている人の思いや悩みに触れることは、お子さんの障害に戸惑うお母さんたちの、気持ちの整理や子どもにできることなどを考えるきっかけになるかもしれない。そして、それが肩の荷を少しずつ軽くすることにつながれば。私たちはそんな自助会として存在しています。」と当時の思いを語るお二人。

今年の2月で発足からちょうど1年。毎回12名程度の方たちが思い思いにお話しをされています。

肢体不自由という障がいは、障がいの種類や病態、重複障がいも多く、日常生活上の様々な情報が不足しています。このような中、ハナソではグループラインをつくり、お子さんと一つ一つ困難をクリアしてきた母親ならではの日々の工夫や耳より情報などが、活発にやり取りされています。

当事者、保護者同士であるからこそその「普段はなかなか口にはできない」悩みを共有し合うことは、互いに力をもらいあえることでもあり、課題解決の大きな力となっています。

とき：年3回（不定期） ところ：地域交流スペース 問合せ☎054-280-6150（静岡市社協駿河区センター）

## “地域交流スペース”をご活用ください！

ボランティア団体、ママのサークル、高齢者の集いなど、年齢や性別に関係なく、地域の様々な世代、様々な分野で地域福祉活動を行っている方に利用いただけます。お気軽にお越しください😊

※裏面に詳細な説明があります。※市のイベント等で利用する場合があります。



## 静岡県立大学は、今年度も共生事業で地域の皆様と連携します！

## こんにちは！ 県立大学です

今年度も、これまで同様、共生事業で静岡市と連携し、地域の皆様と交流してまいります。健康講座や学び直し講座、健康フェスタ、子育て世代に向けたおしゃべり広場など、「みなくる」に行ってみたい！と思える事業を企画・運営していきます。「みなくる」未体験の皆様も、今年度はぜひ一度ご参加ください！

地域健康ステーションの測定コーナーには、本格的な体組成計を設置。いつでも無料で測定できます。みなくる相談員（保健師、管理栄養士）による、健康相談、栄養相談も承ります。

本格的な体組成計、血圧計、握力計などがそろっています。



「みなくる」のイベント情報は、静岡県立大学が「みなくる」で進めている「リビングラボ静岡」の友の会情報(LINE)から簡単に入手できます。ぜひ、友達申請してくださいね。

「リビングラボ静岡」では、ウェアラブル端末を活用した「健康の見える化」など、健康意識を高める活動や研究を行っています。友の会会員になって、「みなくる」と同様、「リビングラボ静岡」をあなたの健康づくりに活用してみませんか！

(静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター)

# みなくると地域交流 スペースのご案内

開館時間：9時～21時  
休館日：第2月曜日（祝日の場合は翌平日）  
12月29日～1月3日

静岡県立大学「健康の見える化」プロジェクトの申し込みやフォローの窓口になります。

※ウェアラブル端末での健康管理など、リビングラボ友の会会員の健康づくりのサポートを行います。

## リビングラボ静岡

## 会場案内図



「リビングラボ静岡」の詳細はこちら

## 地域健康ステーション

### 「利用例」

- 『子育て仲間のおしゃべり広場』  
月1回 10時30分～
- 『肢体不自由児保護者のサロン“ハナソ”』  
年3回 10時～

### お願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

- ・利用人数や時間の制限
- ・椅子や机等の消毒
- ・ご利用者の氏名、連絡先の提供依頼等を行っております。

ご理解ご協力をお願いします。  
(感染状況により見直し、変更する場合があります)



※血圧計、握力計に加え「体組成計」が設置されました。体脂肪率や筋肉量など14項目を測定できます。

## 総合案内窓口

施設の利用の手続きや相談ができます。

※「交流スペース」の利用申し込みやみなくるとの健康・栄養相談  
みなくるとのイベント・講座等の申し込みをご希望の方は、こちらにお声がけください。



※「駿河区地域福祉推進センター」では、車いすの貸出やボランティア支援活動に関する相談等を行っています。

## 地域交流スペース

打合せや交流など、住民の皆様の集いの場として自由にご利用いただけます！（無料）

※団体優先テーブル（オレンジ色のテーブル）は、打合せ・ボランティア活動等を目的とした利用が優先になります。

※キッズスペースは新型コロナウイルス感染症対策のため、現在利用休止中です（2021年5月末日現在）

発行 静岡市（受託者：静岡市社会福祉協議会）  
住所 422-8074 静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階  
TEL 054-201-9010 FAX / 054-201-9020  
HP [http://www.city.shizuoka.jp/074\\_000106.html](http://www.city.shizuoka.jp/074_000106.html)  
イベント情報 スルマガHP

<https://machipo.jp/location/17101>



【アクセスなど】  
バス：静岡駅南口▶中田三丁目ダイワハウス前（石田街道線）  
静岡駅南口▶駿河区役所静岡新聞社前（みなみ線 内回り）  
車：施設内に無料駐車場がございます。※台数に限りあり

