

区政区議会報告・地域情報を週刊で発行しています。ご意見をお寄せください。



日本共産党荒川区議会議員
斉藤くに子
区政ニュース

メール: arajcp@tcn-catv.ne.jp

区議団 http://www.jcp-arakawakugidan.jp/ くに子ブログ http://s-kuniko.jugem.jp/



2019年12月22日 No.1204号

区役所直通 3802-4627
fax 3806-9246

★法律・生活相談会★

弁護士の定例相談は毎月第4月曜

1月27日(月)

★荒川区荒川17-37-1(コミバス花の木停留所前)

Tel/Fax 3806-5134

★生活時刻は随時随時に応じます。ご連絡ください。

★別の日程でも弁護士事務所の予約を取りますので
ご連絡ください。



ご意見ご要望

〇2020年はどんな年になるでしょうか。オリンピックが終わるとさらに不景気になるとも言われていて、世代を超えて大変な日本です。一致団結して頑張りたいです。

99%の国民のための政治を…日本でも声を上げよう

フランス海外圏レユニオン島の住む息子が電話で「今度は年金デモが行われているよ」と。

フランスでは公務員、会社員、自由業、商人、農業従事者など42の年金制度を一本化・給与ベース年金額算定から一律全就労期間のポイント制に変更・満額受給資格年齢を64歳に引き上げなどの年金改革が出されているが、フランス全土で反対の大規模なストライキが行われている。



政府への抗議行動が続く香港では12月8日、大規模デモが行われ、香港島中心部の道路を埋め尽くした。

逃亡犯条例改定案への反対を発端とした政府への抗議行動が本格化してから9日で半年。自由と民主を求める香港市民のたたかいは続いている。



消費税増税に続いて、75才以上の医療窓口負担や介護保険利用料の2割負担が狙われています。税は力のある大企業や富裕層から、政治の私物化を許さず国民の暮らしを豊かにするために税金を使えの声を上げていきましょう！！諦めは向こうの思うつぼです。



(写真)「税金を減らさないと年金は増えない」と書いた旗を掲げてアピールする参加者=21日、山口県下関市



(写真)「公的行事を私物化するな」と声を上げて抗議する人たち=12日、首相官邸前

年が過ぎるのが早いもので、今年も残すところ10日余りとなりました。くに子の区政ニュースを通じて様々なご意見をいただき本当にありがとうございました。

2019年の発行は今回が最後となります。新年は1月12日号からとなります。引き続き、よろしくお願ひ致します。



ヒアリンググループ(磁気ループ)システムの拡大と周知を

補聴器で必要な音声聞き取れるように
音楽や演劇も楽しめるように



補聴器をつけていても騒音や大勢の人の声がある場所では、聞きたい音声が正確に伝わりません。また補聴器をつけていない方も、高齢になると講演や演劇などの声が聞き取りづらいことも多くなります。

「ヒアリンググループ」があれば、目的の音声だけを聞きとることができます。

サンパール荒川には受付に表示



区の施設では現在、右記の場所だけです。設置の拡大と周知が求められます。

「首かけ型」や「テレビやラジオ直接設置型」もあります。公共施設だけでなく、「テレビ・ラジオを楽しむ」「家族や友人との会話をスムーズに」など日常生活での支援の検討も必要です。



京都府運転試験場では補聴器装用者から、更新時講習の時、講師の音が聞き取りにくくて困ったという声を受けて、2017年5月から送信機と受信機からなる補聴援助システムを導入しています。こうしたタイプも用意して、貸し出すことも提案したいと思います。

敷設工事をする「設置型」

- ・アクロスあらかわ
1階ホール・2階会議室
- ・サンパール荒川
大ホールの6から10列目
- ・ゆいの森1階ホール

必要な場所に設置「移動型」

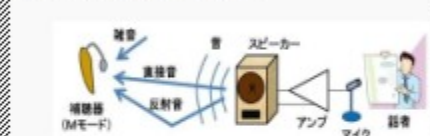
- ・アクロスあらかわ
- ・サンパール荒川

☆専用受信機の貸出しも行っています。
(サンパール荒川20台・アクロスあらかわ5台・ゆいの森10台)



カウンター型・高齢者福祉課

ループ無しの場合(図解、音を聞く場合)



ループを使う場合



オリンピック聖火ランナーの荒川区コースが決まりました

7月20日(月)尾久の原公園～南千住野球場



2020年東京オリンピックの聖火ランナーのコースが発表されました。

7月10日(金)に世田谷を出発し17日まで多摩と島をまわり、18日(土)からは杉並区から順に23区を走ります。

7月20日(月)が葛飾区→江戸川区→墨田区→荒川区となります。最終が7月24日(金)が新宿区です。

荒川区は尾久の原公園を出発→尾久防災通り→明治通り→千住間道→南千住野球場となります。

東京2020公認プログラム
いよいよ東京2020大会開催まであと半年!

1964年感動再び!

映画
「東京オリンピック」
上映会

1965年3月に公開された市川崑監督による第18回オリンピック東京大会の様子を撮影したフルカラー170分の公式記録映画です。

日時 2020年1月24日(金)
午後1時～4時
(途中休憩あり)

会場 サンパール荒川大ホール
料金 入場無料
(定員900名、当日先着順)

お問い合わせ
サンパール荒川 ☎03-3806-6531

変形性膝関節症



変形性ひざ関節症とは、骨と骨の間の軟骨がすり減り、破片が散らばる。その破片がひざの骨を覆う滑膜を刺激し、炎症が発生するというもの。炎症を起こした滑膜はかけらを除去しようとさらに滑液を分泌する。免疫が過剰反応した結果です。

順天堂大学特任教授・黒岩尚医師は「安静も運動のし過ぎも、この反応を活性化させる。

負担を少しだけ加えながら動かす穏やかな運動は過剰な免疫反応を抑え、炎症が鎮まることがわかってきた。」といます。

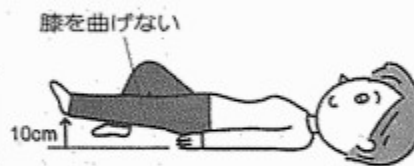
私も50代半ばからずと膝痛です。あちこちのお医者さんに行きましたが良くも悪くもならず…

運動をコツコツ継続することが一番みたいです。

毎日行いましょう!

しんぶん 赤旗 日曜 2019年12月15日

筋肉体操



片脚20回ずつ、両脚行って1セット。朝晩1セットずつ

①片脚を伸ばしてあおむけに寝る。脚を約10cm上げて5秒静止。ゆっくり下げる。これを20回繰り返す。

②もう片方の脚も同様に行う。

脚上げ体操

(ももの前側の筋肉と腹筋を使う)

膝を曲げ伸ばししない



足首は自然に力を入れない

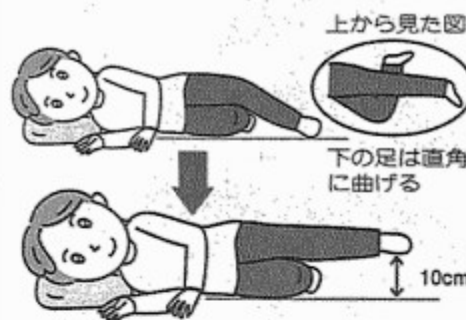
①イスに浅めに座り、両手でイスの座面をつかむ。片方の膝を伸ばして前に置く。その脚を約10cm上げて5秒静止。ゆっくり下げる。

②回数などは、寝て行うものと同じ。

※上げない脚は膝を直角に曲げる

横上げ体操

(ももの側面の筋肉と腰の横の筋肉を使う)



片脚20回ずつ、両脚行って1セット。朝晩1セットずつ

①横向きになる。膝を伸ばしたまま脚を約10cm上げて5秒静止。ゆっくり下げる。

②①を20回繰り返す。脚をかえて同様に行う。

※脚を上げる体操に慣れてきたら、回数を増やすのではなく、足首に重りをつける(塩をポリ袋につめ、風呂敷などで足首に結える。500gから始めて少しずつ負荷をかけると効果が上がる)

ボール体操

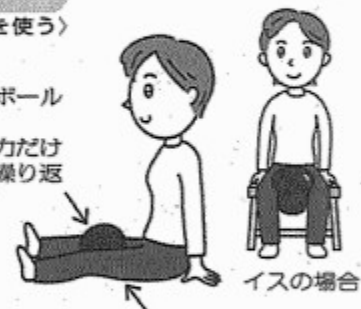
(ももの内側・付け根内側の筋肉、腹筋を使う)

20回で1セット。朝晩1セットずつ

①ボールを太ももの間にはさみ、脚はボールの幅に開く。

②両手をお尻付近について、太ももの力だけでボールを5秒間つぶす。これを20回繰り返す。イスに腰掛けてもできます。

※ボールはサッカーボール程度のかたさと大きさがいい。二つ折りの座布団で代用できる



※図は、『ひざの痛みがとれる本』(黒澤尚著 講談社)と黒澤尚特任教授の話を基に作成 イラスト・井上ひいろ

注意

★一度は受診して正しい診断を受けましょう。変形性膝関節症のほかに膝が痛む病気があるので自己判断は危険です。

★運動して痛みが出るならば、やり方が間違っています。中止し、医師や理学療法士に相談してください。