



子どもからお年寄りまで すべての人に優しい島田

年齢や性別、障害の有無にかかわらず、全ての市民が快適で健康に暮らせるよう、島田市では、こころのバリアフリーとまちのユニバーサルデザイン化に努めています。スロープや点字表示、多目的トイレの設置などのまちの整備はもちろん、高齢者の自立した生活を支える「高齢者あんしんセンター」など、不便を感じやすい人や場面も徹底サポート。また、市内の祭りや風景を動きに取り入れた「しまだ市っ歌り元気体操」、低栄養を 방지食事のバランスを整える「具だくさん島田汁」など、健康維持や介護予防にもなる独自の取り組みで、健康寿命の延伸を後押ししています。

Shimada is a friendly city for all people From children to seniors

In Shimada city, we are working hard to implement a 'barrier-free' mindset and a town of universal design so that all citizens can live in comfort and health, including children, the elderly, and people with disabilities. Naturally, our town provides slopes, Braille signs, and multi-purpose toilets, but we also provide extensive support for other people facing inconveniences, such as a center to support independent living by seniors. In addition, we provide support for prolonging healthy lives through unique initiatives to maintain health and prevent the need for nursing care, such as a calisthenics program incorporating the city's festivals and scenery into its exercise movements, and offering miso soup full of local ingredients to prevent undernutrition and restore dietary balance.

从幼儿到老年人 关爱所有人的岛田

为了让包括儿童、老年人和残疾人在内的所有市民都能舒适和健康地生活，岛田市正积极进行着心灵无障碍和城市的通用设计化。除了设置轮椅用的缓坡、盲文标识、多功能厕所等等外，还设置了支援老年人自立生活的“老年人放心中心”等，彻底支持容易感到不方便的人和各种场面。此外，岛田市还积极开展各种独特的保护健康、介護预防的活动，例如把市内祭活动和风景等编入动作中的“岛田市歌保健康”及防止营养失调、保持餐饮营养平衡的“营养岛田汤”等，为确保市民健康长寿而不断努力。

어린이부터 노인까지 모든 사람이 살기 좋은 시마다

어린이와 노인, 장애인까지 모든 시민이 쾌적하고 건강하게 살 수 있도록 시마다시에서는 마음의 장벽을 허물고 지역의 유니버설 디자인화에 노력하고 있습니다. 슬로프와 점자 표지, 다목적 화장실 설치 등 도시 정비는 물론 노인의 자립 생활을 지원하는 '고령자 안심센터' 등 불편을 느끼기 쉬운 분과 상황도 철저히 지원. 또한 시내의 축제와 풍경을 움직임으로 표현한 '시마다 시카리 건강체조', 영양부족을 막고 식사의 균형을 잡아주는 '건더기가 많은 시마다국' 등 건강 유지와 개호 예방에도 효과적이고 독자적인 활동으로 건강수명의 연장을 뒷받침하고 있습니다.

しまだ市っ歌りげんき体操

島田市歌に合わせて体を動かす体操です。島田大祭の大奴、お茶刈り、野守の池のポート漕ぎなどの動きがユニーク。介護予防にもなるので、ぜひやってみましょう。



地域ふれあい事業やいきいきクラブなどで体験できます。

♪島田市歌 1番

- ① 大井川 ② 歴史伝えて ③ はるかなる ④ ときを流れる ⑤ 人と自然 ⑥ 織りなすまちに ⑦ 絆深め ⑧ 共に生きてゆく



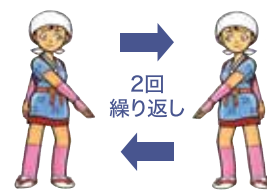
上肢屈伸運動
(自律神経を整える)
腕の曲げ伸ばし
胸に腕をひきつけて、
前に伸ばしましょう!



指折り
(末梢神経の伝達)
親指から指折りし、
小指から手を開く



手のひら返し
(腕の関節ほくし)
肩・肘・手首の
関節を緩める



上体ひねり
(捻転運動)
右から右→前→左と腰をひねる
(膝をトントンリズムよく
動かしましょう)



8の字
(空間認知の強化)
右手で8の字を
書きます(2回)



左右上体移動
(転倒予防・バランス)
重心を左右に
移動します

1番の終わりのポーズ

島田大祭の大奴

♪ 9 ああ喜び 10 あふれる島田市

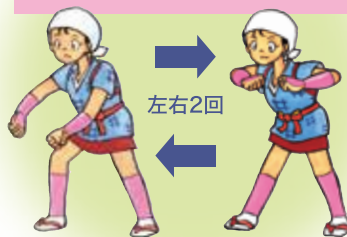


下肢の筋力強化
(大腰筋・大腿四頭筋)
股関節・膝関節を90度に曲げる

2番の終わりのポーズ

お茶刈り

♪ 9 ああ文化が 10 きらめく島田市



肩甲骨の間の運動

3番の終わりのポーズ

野守のポート漕ぎ

♪ 9 ああ世界へ 10 伸びゆく島田市



転倒予防のための運動

しまだ健幸マイレージ

楽しみながら健康で幸せに暮らせること(健幸づくり)を応援するポイント制度です。運動や食事、健(検)診の受診や社会活動参加、対象施設の利用などの健幸づくりに取り組み、希望する商品のコースに応じたポイントを貯めていきます。ポイントが貯まると、抽選で素敵な賞品が当たるかも!

イメージキャラクター
「ケンコッコ」

「健幸」の「健」と、島田市の勤める健幸づくりの具体的な取り組み「まずはここから!」の「ここ」を合わせた名前です。



初回に限り、応募者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」と「ローズアリーナ利用券1枚」をプレゼント!



具だくさん島田汁

3つのルールで作る元気レシピ。学校給食やイベントなどで親しまれています。①具材は5品以上10品以下、②市内産の野菜を1種類以上使う、③仕上げに煎茶の粉をふりかける。

視覚障害の方々へまちの最新情報を届ける 声のボランティア

「声のボランティア ともしび会」

30年以上にわたり、「広報しまだ」をはじめ視覚障害者のための音訳や交流イベントなどに取り組み、平成29年には厚生労働大臣から感謝状をいただきました。語呂合わせなど伝わりづらい表現には補足を加え、耳で理解しやすい朗読を心掛けています。今後は中途失明者や高齢者にもご利用いただくのが目標です。



島田と金谷で点訳を分担、本や暮らしの情報を届ける 点訳サークル

「島田点訳奉仕会」

「広報しまだ」や社会福祉協議会発行の「みんなのふくしだより」、本や新聞コラムなど、視覚障害者の暮らしに役立つ情報を点訳し、自分たちでプリント・製本。現在13人で活動し、個人の依頼にもお応えしています。点字体験事業を通し、点字の啓発活動にも力を注いでいます。



「金谷ブレイル」

「広報しまだ」や島田市民病院発行の「ちょうしんき」、金谷地区向けの「金谷コミュニティ情報誌」の点訳を行っています。イベントや学校での点字体験授業を通して“大切な文字”としての点訳・点字の理解促進、点訳者の育成に努めています。

