

しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょ

みやぎの

障害者相談支援事業所ハンズ宮城野

ねっとわーく

だいごう
第64号はっごう
発行しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょ
障害者相談支援事業所
みやぎの
ハンズ宮城野みやぎの
宮城野

もくじ

- P.1 障害がある方の住まい探して？
- P.2 インフルエンザにご注意を！
- P.3 令和4年度障害者・家族向け講座
「障害年金について～申請の手続きを知ろう～」を開催しました
- P.4 「SDGs」ってなに？
休館日のお知らせ

しょうがい かがた す さが
障害がある方の住まい探して？

とし あ がくせい じゅけん そつぎょう きせつ ちか しごと
年が明けて、学生さんは受験、そして卒業の季節が近づいています。お仕事をされている方にとってもこの2月から4月の頃にかけては転勤などいろいろな理由から引越しや新しい生活の場を探ることが多い季節ではないでしょうか？

あたらし す さが さが そうだん さが ばしょ
新しい住まいを探るときに、どこに相談すれば探しやすいんだろう？どんな場所に、どんなところがあるのか一人では探すのが不安になると思います。

わたくし みやぎの さが びょうき み
私たちハンズ宮城野にも、「アパートを探しているけど病気があるとなかなか見つからない」「グループホームって聞いたんだけど、どんなところ？どこにあるの？」など住まいについてのお問い合わせをいただくことが少なくありません。

せんだいしな い さが ばあい せつめい じょうほうていきょう こうえいじゅうたく
仙台市内でお探しの場合でしたら、グループホームの説明や情報提供、公営住宅の申込の書類作成のお手伝いなどご協力できることもありますので、お困りのことがありましたら、まずはお問合せください。また、インターネットをご利用できる方でしたら、仙台市のホームページには「住まいが見つからずお困りの方へ」というページで居住支援法人が紹介されてます。そちらのページには居住支援法人の連絡先やどのような方を対象として協力できるのかといったものが書かれているリーフレットや「セーフティネット住宅情報提供システム」という検索ページのリンクもありますので、参考にしてみてもいいでしょうか？

じぶん りそう す み ひっこ さき むすか すこ
自分の理想をすべて満たす引越し先というものは難しいかもしれませんが、少しでも自分の希望に近い、生活の場が見つかると思います。

インフルエンザに気をつけよう！



新型コロナウイルスが流行し、皆様も体調管理や手洗いうがい、手指の消毒やマスクの着用など一人ひとりが感染対策に取り組んでこられたと思います。そのためか、ここ最近はいぜんほどインフルエンザの流行を聞かなくなっています。テレビなどのニュースでも以前ほど聞かないですが、寒く、乾燥しやすいこの時期には、やはりインフルエンザにかかる可能性も低くはありません。

風邪、新型コロナウイルスの感染、インフルエンザの感染は症状が似ているところもありますが、インフルエンザの症状の特徴はどんなものがあるでしょうか？

インフルエンザに感染した時の大きな特徴の一つに、急な38.0度以上の高熱がよく言われます。また、のどの痛みだけではなく、関節痛、筋肉痛の症状が多くみられると言います。インフルエンザに感染した時は、発症後48時間以内に抗ウイルス薬を服用・吸引をすることで、症状が軽減されたり、早く治ることが期待されると言われています。体調がおかしいかなど、いつもと違うと感じた時には、早めに主治医やかかりつけの病院を受診し、いつから、どんな症状で、熱がどのくらいあるのかなど、具体的に伝えて診察していただくことが重要です。

また、具合が悪い時には無理をせず、①安静にしてしっかり睡眠をとって、体を休ませる②部屋の温度や湿度を適切に保つ③水分を十分に取る（お水やお茶、栄養が摂れるように温かいスープなどが良いそうです）など、できることからやってみてください。

インフルエンザだけではありませんが、ウイルス性感染症を拡大させないように、引き続き、手洗い・うがいなどの感染症対策をしっかりとしながら、寒い時期を乗り切ってください。





れいわ ねんどしょうがいしゃ かぞくむ こうざ
令和4年度障害者・家族向け講座

しょうがいねんきん しんせい てつづ し かいさい
「障害年金について～申請の手続きを知ろう～」開催しました

れいわ ねん がつ にち か せんだいしみやぎのしょうがいしゃふくし かいけんしゅうしつ れいわ ねんどしょうがいしゃ
令和4年12月20日(火)に仙台市宮城野障害者福祉センター3階研修室1で、令和4年度障害者・
かぞくむ こうざ しょうがいねんきん しんせい てつづ し かいさい
家族向け講座「障害年金について～申請の手続きを知ろう～」を開催いたしました。

しょうがいねんきん こうざ まいかいさんかしゃ かた こうひょう こんねんど さくねん ひ つづ
この障害年金についての講座は毎回参加者の方から好評をいただいております、今年度も昨年に引き続き、
みやぎけんしゃかいほけんろうむしかい しゃろうしじむしょ さかもとゆういちせんせい こうし しょうがいねんきん せいど しくみ
宮城県社会保険労務士会 さかもと社労士事務所の坂本祐一先生を講師にまねき、障害年金の制度や仕組
み、申請前の準備についてや申請書の書き方のポイントなどについて、講話いただきました。

しょうがいねんきん しんせい さい きほん ぶぶん しょしんぴ たいせつ ひつ
障害年金を申請する際の基本となる部分としては、初診日がいつになるかが大切であり、その日付けに
よって仕事をしてきた時期と重なるのであれば障害厚生年金の対象となりうるなど、具体的な説明がありま
した。また、しょうがいねんきんじゆきゅう せいかつ しごと こま たいせつ ほんにん かぞくいがい
障害年金受給には、生活や仕事での困りがあるかどうか大切であるため、本人、家族以外は
し じょうほう ぐたいてき か たいせつ しんこく さい ほんにん ひとりく
知りえない情報を具体的に書くことが大切であることや、申告する際には本人が一人暮らしをしていると
そうてい さい じょうきょう しえん きにゅう
想定した際にできるのか、できないのか、どのような状況、支援ならできるのかをイメージして記入をして
いくことが大切であるなど、具体的なポイントの説明をいただきました。

さんか かた ぐたいれい りかい じぜん べんきょう りかい
参加された方のアンケートでも、「具体例があり理解しやすかった」、「事前に勉強していたがより理解で
きた」など好評の中、終わることができました。

こんご しょうがいとうじしゃ かぞく し ないよう うかが はあく つと こうざ きかく おこな
今後も障害当事者やそのご家族が知りたい内容をしながら伺いするなど把握に努め、講座の企画を行っ
ていきたいと思っております。



えすでいじーす 「SDGs」ってなあに？

さいきん ほんなどをみていると、「SDGs」という言葉を目にすることが増えたのではないで
しょうか？ でも、実際「SDGs」って何ですか？と聞かれるとドキッ！とすることはありませ
んか？

えすでいじーす だれひとり と のこ
SDGsとは、「誰一人取り残さない」をスローガンに、2030年までに全世界で達成を目指す、
「持続可能な開発目標」のことで、「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課
題を、世界の人々で2030年までに解決していこう」という計画、目標です。

「誰一人取り残さない」ということは、大人も子供も、健全であっても障害があっても等しく
目標が達成されるように行う活動です。言葉で表すと壮大で、本当にできるの？と思ってしまう
かもしれませんが、私たち一人ひとりができることから取り組むことが大切です。

全部で17個の目標がありますが、誰かがやってくれる、という考えでは難しいですが、例え
ば、切電、節水をこころがける、マイバックやマイボトルを使うようにする、食材や物を無駄にし
ないで使い切る、ゴミとして捨てずにリサイクルするなど、皆さんが普段から行っていることや、
ちょっと工夫をした生活を送ることも、このSDGsへの貢献となります。

無理なく、続けていける取り組みを生活の中に取り入れてみてください。



【17個の目標】

- ①貧困をなくそう②飢餓をゼロに③すべての人に健康と福祉を④質の高い教育をみんなに
- ⑤ジェンダー平等を実現しよう⑥安全な水とトイレを世界中に⑦エネルギーをみんなに、そして
クリーンに⑧働きがいも経済成長も⑨産業と技術革新の基盤を作ろう⑩人や国の不平等をなく
そう⑪住み続けられるまちづくりを⑫つくる責任、つかう責任⑬気候変動に具体的な対策を
- ⑭海の豊かさを守ろう⑮陸の豊かさも守ろう⑯平和と公正をすべての人に
- ⑰パートナーシップで目標を達成しよう

<休館日のお知らせ>

2月：6日（月）、13日（月）、20日（月）、24日（金）、27日（月）

3月：6日（月）、13日（月）、20日（月）、22日（水）、27日（月）

4月：3日（月）、10日（月）、17日（月）、24日（月）

5月：1日（月）、6日（土）、8日（月）、15日（月）、22日（月）、29日（月）

6月：5日（月）、12日（月）、19日（月）、26日（月）

7月：3日（月）、10日（月）、17日（月）、24日（月）、31日（月）



ご意見・ご感想をお待ちしております

しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょ みやぎの
障害者相談支援事業所ハンズ宮城野

〒983-0835 仙台市宮城野区大槻16-2 仙台市宮城野障害者福祉センター内

電話・ファックス 022-295-7440

メールアドレス hands-mi2@shinsyou-sendai.or.jp