

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68号

はつごう  
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 所長挨拶
- P.2 災害が起きる前にできること  
～非常時持ち出し品を準備しよう～
- P.3 熱中症にならないために  
～予防のポイントをおさえよう～
- P.4 ハンズ宮城野インフォメーション  
～年間行事のご案内～



## ～ 所長挨拶 ～

しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょ みやぎの しょうちょう はやさか けんいち  
障害者相談支援事業所ハンズ宮城野 所長 早坂 健一

たなばたかざ いろど ひごろ りようしゃ みなさま かそくなら みなさま あただ  
七夕飾りがまちを彩るころとなりました。日頃より、利用者の皆様、ご家族並びに皆様から温  
かいご支援とご協力をたまわり、新年度をスタートできたことを心よりお礼申し上げます。

がつ にち みやぎの しょくいん じんじいどう あら たいせい れいわ ねんど ひ  
4月1日、ハンズ宮城野は職員の人事異動があり、新たな体制で令和6年度をスタートした日  
ですが、障害者差別解消法においては、事業者による障害のある人への「合理的配慮の提供」  
が、これまでの「努力義務」から「義務」とされた日になります。

ごうりてきはいりょ ていきょう しょうがい ひと しゃかい なか と のそ もう で  
合理的配慮の提供とは、障害のある人から社会の中にあるバリアを取り除くための申し出が  
あった時に、障害のある人と事業者などが話し合い、対応策を検討して大きな負担にならない  
範囲で対応することです。例えば、段差のある駅やお店等に臨時のスロープなどを設置したり、視覚  
障害のある人のために駅や飲食店で時刻表やメニューなどを読み上げて説明することです。

ごうりてきはいりょ とく せんだいし ふくし はっしょう ち い  
合理的配慮の取り組み・・・、みなさんは、仙台市が「福祉のまちづくり発祥の地」と言われ  
ているのをご存じでしょうか。

せんだいし ねんだいごうはん しせつ せいかつ ふまん も で しょうがいしゃ  
仙台市において1960年代後半に、施設での生活に不満を持ち「まちに出たい」障害者とボ  
ランティア、支援者の方々が店舗や公共施設の入口に簡易スロープを設ける活動を始め、その後  
「福祉のまちづくり市民の会」が発足し、こうした運動が全国に広がりました。1973年に仙台市  
が初めて国の「身体障害者モデル都市」の指定を受け、秋には全国から車いす利用者が仙台を  
おとす くるま しみんこうりゅうしゅうかい かいさい ご しょうがいしゃ しゅたい かつどう けいそく  
訪れ「車いす市民交流集会」が開催されました。その後も障害者を主体とした活動は継続さ  
れ、「福祉のまちづくり発祥の地」と言われるようになりました。

このような歴史と誇りのある「わがまち・仙台」において、今年は差別解消の取り組みをより  
いっそうたか しょうがい く ちゃくじつ すいしん  
一層高めて、障害があっても暮らしやすいまちづくりを着実に推進していきたいものです。

さいがい お まえ  
災害が起きる前にできること  
ひじょうじも だ ひん じゅんび  
— 非常時持ち出し品を準備しよう —

ことし がつ にち はっせい の とほんとうじしん おお ゆ えいきょう でんき  
今年の1月1日に発生した能登半島地震では、大きな揺れの影響による電気・ガス・  
すいどう  
水道といったライフラインの停止や、道路が寸断されて物流が滞り、被災地の方々は  
ふべん せいかつ おく え  
不便な生活を送らざるを得なくなりました。

こんかい さいがい しょくひん にちようひん て はい じょうきょう やくだ  
今回は、災害によって、食品や日用品が手に入りにくくなった状況で役立つ  
ひじょうじも だ ひん しょうかい  
「非常時持ち出し品」についてご紹介します。リュックサックや、ファスナーが付いた  
おお ようい なか い ひじょうじ ひつよう なに かんが  
大きめのバッグを用意して、中に入れる非常時に必要なものは何か考えてみましょう。

ひじょうじも だ ひん なかみ いちれい  
非常時持ち出し品の中身 <一例>

① 非常食

- いんりょうすい  
・飲料水（ひとり1日3リットル使用を自安に）
- かんづめ  
・缶詰（サバやサンマなどの魚類、焼き鳥、煮物など）
- しょうさい  
・インスタント食品（乾パン、インスタント麺、レトルト惣菜など）

ひじょうじも だ ひん しょうさい  
非常食におすすりな「アルファ米」は、炊いたごはんを乾燥させたもので、  
しょうみきげん おも ねん みず ゆ そそ もと じょうたい もと  
賞味期限は主に3～5年です。水やお湯を注ぐだけで元のごはんの状態に戻り  
た  
食べることができます。

② 衣類

- シャツ ・セーター ・ジャンパー ・ズボン ・下着 ・靴下
- タオル ・軍手 ・毛布

なつば ながそで なが ようい はだ ろしゅつ へ よぼう  
夏場でも長袖・長ズボンを用意し、肌の露出を減らすことで、けがの予防や  
はださむ よる ぼうかんたいさく  
肌寒い夜などの防寒対策になります。

③ 医薬品など

- ばんそうこう ・体温計 ・綿棒 ・ティッシュペーパー
- やくひん びょういん しょうほう くすり しばん くすり しょうどくえき  
・薬品（病院から処方された薬、市販のかぜ薬、消毒液など）

④ その他

- かいちゅうでんとう けいたい たくじょう こ など  
・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・卓上コンロ（ガスボンベ）と小さなべ等、
- かみ ぶくろ ひっきようぐ ゆせい  
・紙おむつ ・ビニール袋 ・ウェットティッシュ ・筆記用具（油性ペン）

いちれい じぶん かそく ひつよう ひじょうじも だ ひん なかみ かに  
これらの一例のほかにも、自分や家族にとって、必要な非常時持ち出し品の中身を家庭  
はな あ じゅんび さいがいじ そな  
で話し合い準備することも、災害時の備えにつながります。

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症にならないために - 予防のポイントをおさえよう -



ねっちゅうしょう げんいん きゅうきゅうはんそう まいとすうまんにん こ かんきょうしょう ことし がつ  
熱中症が原因で救急搬送される人は、毎年数万人を超えています。環境省では今年4月より、  
きおん いちじる じょうしょう ねっちゅうしょう じゅうだい けんこうひがい しょう  
気温の著しい上昇によって、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発令  
する「熱中症特別警戒アラート」の運用を新たに始めました。

あつ なつ む ねっちゅうしょう じょうきょう よぼう ところ あらた かくにん  
暑くなる夏に向けて、熱中症になりやすい状況や、予防で心がけることについて、改めて確認  
しましょう。

ねっちゅうしょう ひ お よういん  
熱中症を引き起こす3つの要因

- ① かんきょう きおん たか ひ ざ つよ しつど たか きゅう あつ ひ  
環境：気温が高い・日差しが強い・湿度が高い・急に暑くなった日
  - ② からだ こうれいしゅ にゅうようじ ひまん かた ふつかよ ねぶそく たいちようふりよう  
からだ：高齢者や乳幼児、肥満の方、二日酔いや寝不足といった体調不良のとき
  - ③ こう どう はげ な うんどう ちようじかん おくがいさきょう すいぶんほきゅう じょうきょう  
行動：激しい／慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給ができない状況
- これらの要因が重なることで体温が調整できなくなり、体に熱がたまり体調が  
わる じょうたい ねっちゅうしょう  
悪くなった状態が熱中症です。

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防するために

- ① あつ つよ からだ  
暑さに強い体づくりをしましょう  
にちじょうてき うんどう あせ きかい ふ あつ ま からだ じゅんび  
日常的な運動で汗をかく機会を増やし、暑さに負けない体を準備しましょう。  
ただし、てんきよほう きおん たか ちようしょび ひ ざ つよ よそう じかんたい  
天気予報で、気温が高くなる「猛暑日」や、日差しがとても強いと予想される時間帯  
がわかる場合は、おくがい ちようじかん かつどう ひか ねっちゅうしょう  
屋外で長時間の活動は控えて、熱中症になるリスクを避けるのも大切です。
- ② すいぶん ほきゅう  
こまめに水分を補給しましょう  
かわ まえ あつ ばしょ い まえ すいぶん と たいない すいぶん た  
のどが渇く前や、熱い場所に行く前からこまめに水分を摂り、体内の水分が足りなくなるの  
をふせ  
を防ぎましょう。
- ③ ぶくそう ちようせい  
服装を調整しましょう  
とく うんどうじ つうきせい よ あせ とお けいそう ぶく えら  
特に運動時では、通気性が良い（汗を通しやすい）軽装の服を選びましょう。  
ひ ざ つよ ひ ぼうし とうぶ ちやくしやにっこう あ くふう  
日差しが強い日は帽子をかぶり、頭部に直射日光が当たらないよう工夫しましょう。



さんこうぶんけん  
参考文献：

ねっちゅうしょう ちゅうい せんだいし  
「熱中症に注意しましょう」仙台市  
ねっちゅうしょうよぼうじょうほう ねっちゅうしょうたいさくかんれんじょうほう かんきょうしょう  
「熱中症予防情報サイト・熱中症対策関連情報」環境省



# みやぎの ハンス宮城野 インフォメーション



ねんかんぎょうじ あんない  
～年間行事のご案内～

つき 月	ぎょうじ 行 事
れいわ ねん 令和6年	6月
7月	こうほうし みやぎの だい ごうはっこう 広報誌「ねっとわーく宮城野」第68号発行 もくよう だい もくようび 木曜サロン「りらくらぶ」(第3木曜日13:30～15:00)
8月	
9月	だい かい げんき みやぎのしょうがいしゃふくし きょうさい 第11回「元気まつり」第2日曜日(宮城野障 害者福祉センターと共 催) ボランティア養成講座(宮城野障 害者福祉センターと共 催) もくよう だい もくようび 木曜サロン「りらくらぶ」(第3木曜日13:30～15:00)
10月	こうほうし みやぎの だい ごうはっこう 広報誌「ねっとわーく宮城野」第69号発行 しょうがいしゃ かぞくむ こうざ 障 害者・家族向け講座
11月	もくよう だい もくようび 木曜サロン「りらくらぶ」(第3木曜日13:30～15:00)
12月	
れいわ ねん 令和7年	1月
2月	もくよう だい もくようび 木曜サロン「りらくらぶ」(第3木曜日13:30～15:00) しゃかいせいかつりよく こうざ 社会生活 カプログラム講座
3月	こうほうし みやぎの だい ごうはっこう 広報誌「ねっとわーく宮城野」第70号発行 けんしゅう みやぎのしょうがいしゃふくし きょうさい ボランティア研 修(宮城野障 害者福祉センターと共 催)
4月	もくよう だい もくようび 木曜サロン「りらくらぶ」(第3木曜日13:30～15:00)

※日程は変更または中止になる場合があります。

## ＜休館日のお知らせ＞

7月・・・1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

8月・・・5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

9月・・・2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

10月・・・7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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ス宮城野  
〒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  
でんわ  
電話・ファックス 022-295-7440  
メールアドレス [hands-mi2@shinsyou-sendai.or.jp](mailto:hands-mi2@shinsyou-sendai.or.jp)