



『ハンズ』とは、地域で安心して生活するため手と手をつなぎ支え合いの輪を広げ『手を取り合って』という慧いを込めて名付けられました。

【 もくじ 】

- 1. 新年のご挨拶（所長挨拶） . . . . . 1 ページ
- 2. みんなでSDGsに取り組みましょう . . . . . 2 ページ
- 3. 冬の脱水を予防しよう！ . . . . . 3 ページ
- 4. 支援講座（障害年金について学ぼう）のご報告 . . . . . 4 ページ

1. 新年のご挨拶（障害者相談支援事業所ハンズ太白 所長 引田吉広）

あけましておめでとうございます。旧年中は、障害者相談支援事業所ハンズ太白をご利用いただいている皆様をはじめ、関係機関の皆さまには、当事業所の運営にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、仙台市太白障害者福祉センターでは、昨年10月21日(土)4年ぶりのセンター祭りを長町南コミュニティ・センター、長町南町内会、長町南児童館と共催で開催しました。土曜日に開催することで、例年の日曜日での参加が難しい障害のある方や児童館の児童が参加できて、大変盛り上がりました。また、生活支援ボランティアをはじめ多くのボランティアの方々にご協力をいただき、有難うございました。今年もセンター祭りを開催しますので奮ってご参加をお願いします。

末筆ながら、みなさまのご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



ステージ発表



ボッチャ大会

## 2. みんなでSDGsに取り組みましょう

SDGs（エスディージーズ＝持続可能な開発目標）とは「これから先の未来のために持続し続けていける社会を作っていきます」という取り組みです。

17の目標のうち環境に関係するのが6、13、14、15の目標です。



6：安全な水とトイレを世界中に

13：気候変動に具体的な対策を

14：海の豊かさを守ろう

15：陸の豊かさを守ろう

一人一人が身近に取り組めて、誰もがSDGsに参加できる、ごみの分別についてお話ししたいと思います。

令和5年4月よりプラスチックごみの出し方が変わりました。

これまではプラスチック製容器だけでしたが、令和5年4月から製品プラスチックも出せるようになりました。仙台市では「資源になるか、資源にならないか」を基準に分別しています。資源物を分別し残ったものが家庭ごみとなります。プラスチックごみも「プラスチック資源」として、回収しリサイクルをしています。

\*プラスチック製容器＝パック類、チューブ類、トレイ類、ラップやキッチン袋等。

\*製品プラスチック＝ハンガー、ストロー、スプーンやフォーク、おもちゃ等。

### ◎プラスチック資源ごみを出すときの注意点

缶、びん、ペットボトル、金属素材を含むもの、電池を使用したもの等は出せない。

固形物が残らないよう軽くすすぐ、チューブ類はできるだけ中身を出す。

他にも注意があるので、仙台市の資源ごみの分け方と出し方の冊子をご覧ください。

(仙台市ホームページ参照)

### 3. 冬の脱水を予防しよう！

冬の体調管理のため障害者福祉センターの看護師さんに脱水予防のお話を教えて頂きました。冬の季節になり、寒さを感じる日が多くなりました。夏は熱中症対策で水分補給を心がけていたと思いますが、冬の水分補給は、感染症予防や病気予防に効果的です。

正しい水分補給の方法を知り、この冬を健康に過ごしましょう！

#### ◎身体の水分を失うと起こること



体の5%の水分を失うと…

脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

体の10%の水分を失うと…

筋肉の痙攣・循環不全などが起こります。

体の20%の水分を失うと…

死に至ります。

#### ◎脱水症状のサイン

■皮膚や唇・舌などの乾燥

■皮膚の弾力低下

■力が入らない

■疲れやすい

■立ちくらみ

■脈が速くなる・血圧低下

#### 冬の水分補給が必要な理由

- 人間の体の約60%は水分です。毎日の食事や飲み物から、2~2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで体から同量の水分を排出しています。季節によって量が変化することはないので、冬も夏同様に水分摂取が必要になります。
- 冬場の「手洗い」、「うがい」、「水分補給」をしっかりと行うことで、感染症予防や脳・心臓の病気を予防することができます。
- 汗をかきにくい冬は、喉の渇きを感じにくく、飲水量も低下してしまいます。厚生労働省は、「入浴後」と「起床時」にコップ1杯ずつの水分補給を推奨しています。

**※心臓や腎臓などの病気で治療を受けている方や、水分量の制限がある方は医師に**

**ご相談ください。**

#### 4. 9月15日生活支援講座を開催しました。

障害年金について学ぼうと題し、

仙台南年金事務所 お客様相談室の

ご担当者様に来て頂きお話を伺いました。

24名の方が参加され障害年金の

疑問に思っていた事など伺う事が出来ました。

来年度も講座を予定しておりますので

皆様のご参加をお待ちしております。



#### 休館日のお知らせ

2月5日(月)、12日(月)、19日(月)、24日(土)、26日(月)

3月4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、25日(月)

4月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

5月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

6月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

7月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

「ハンズ太白」、ハンズ通信に関するご意見、ご感想は下記までご連絡下さい

仙台市太白障害者福祉センター内障害者相談支援事業所ハンズ太白

電話・FAX:022-308-8834

〒982-0012 仙台市太白区長町南一丁目6番10号

Eメールアドレス: hands-ta1@shinsyou-sendai.or.jp