

み 見てけさIN 52号

【編集・発行】 仙台市太白障害者福祉センター

住所：仙台市太白区長町南1丁目6-10

電話：022-308-8801 FAX：022-308-8803

Eメール office-ta@shinsyou-sendai.or.jp

SIGN アートおひさまについてご紹介します！

当センターでは「貸館事業を通して、障害のある方の自主的活動や障害者支援に携わる方々に活動の場を提供し、活動を支援する」ことを目的に貸館事業を行っており、今年度は46団体が登録し、日々活動されています。

今回は貸館団体の一つ、「SIGN アートおひさま」についてご紹介します。

当センターの障害者週間事業の一環として12月に実施したコンサートでは、篠笛と手話歌の披露を依頼し、26名の方々の参加がありました。当日はお二人の掛け合いに笑いもあり、楽しく手話に触れ合えた時間となりました。



SIGN アートおひさまのお二人

手話の楽しさを伝えていけたら・・・との思いで活動されています



コンサートの様子

聞こえる・聞こえない 手話ができる・出来ない そんな違いがあってもちょっとした工夫で近づける一緒に音楽を楽しもう！！

～ もくじ ～

- 1 SIGN アートおひさまについてご紹介します！
- 2 自立訓練（機能訓練・生活訓練）事業
- 3 生活介護事業
- 4 就労継続支援B型事業 所せんしょう庵 / 保健通信

『自立訓練（機能訓練・生活訓練）事業』

『陸のカーリングことジュニア・ユニカール体験』

自立訓練では、機能訓練・生活訓練のプログラムの一環で、ニュースポーツを体験して頂いております。1月は、「ジュニア・ユニカール」を体験しました。ジュニア・ユニカールは、北欧のスウェーデン発祥の屋内で実施出来るカーリングのようなスポーツです。

基本的なルールはカーリングと同じですが、カーリングよりも単純化されているので、覚えやすくなっております。2 チームがそれぞれ 3個のストーンを交互に投げ滑らせて、相手のストーンを弾き出したり、味方のストーンを助けたりしながら、最終的に相手チームのストーンよりも標的に近付ける事を競います。冬だけではなく、実施場所を問わずに教室などの屋内で平坦な床の上なら 1年中楽しむ事が出来るスポーツです。「誰もが楽しめる」という「ユニバーサル」に、カーリングを加えて「ユニカール」と名付けられたようです。当日は、低い姿勢で上手く滑らせる事に参加者の皆さんは苦戦されていましたが、冬季オリンピックのカーリングなみに熱い試合が繰り広げられておりました。今後もニュースポーツ体験をどんどん実施していく予定です。



《生活介護事業》

としわす かい ～年忘れ会～



生活介護事業では、季節に応じた行事活動を行っています。
今回は、年末に実施した年忘れ会についてご紹介いたします。

きれいにかざりつけ



ぼうし型わなげにチャレンジ!



サンタさんとパシヤリ



ジャラドラム
つくり♪



カンパイ!



生活介護事業の利用を希望される方は、区役所または太白障害者福祉センターにお問い合わせください。

《就労支援B型事業所せんしょう庵》

～ 「冬にオススメ あつあつカレーうどん」 ～

寒い冬に食べたくなるのがあったかいカレーうどん。

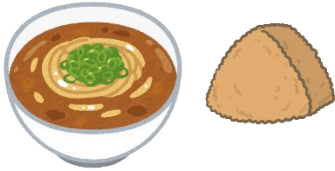
あめ色玉ねぎの甘さ、カレーのコクが絶品です。

せんしょう庵の一番のオススメは焼きおにぎりセット！！

カレーのスープを少し残し焼きおにぎりをイン！

焼きおにぎりの香ばしさとカレーの旨味が相性抜群です！

是非一度お試しください。



☆せんしょう庵ではマスクの着用等コロナウイルスの感染対策を行っており、
ますので安心してご来店ください。せんしょう庵一同お待ちしております。☆

えいぎょうじかん
営業時間 10:00～16:00
ていきゅうび まいしゅうげつようび しゅくじつ よくじつ ねんまつ
定休日 毎週月曜日、祝日の翌日、年末
ねんし せんだいしだいはいくしょうがいしやふくしせ きゅうかんび
年始、仙台市太白障害者福祉センター 休館日
など かき おこな ばあい
※イベント等により貸し切りを行う場合がございます。

《保健通信》

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため身体は交感神経の働きが優位な緊張状態が続きます。

自律神経は5℃以上の気温の変化に弱いです

自律神経は気温の変化が5℃以上になると、人の身体の中では体温を一定に保とうとする機能がすぐには追いつかなくなります。こうなると、自律神経のバランスが崩れ、体調を崩す大きな原因となります。疲れやすい、立ちくらみがする、肩こり、偏頭痛、冷えといったさまざまな症状が現れます。

自律神経を鍛えましょう！

なるべく運動をして体温を上げましょう。汗をかける身体を作り、体温調節機能を鍛えます。体温が低くなると、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。体温を1℃上げると免疫力がグンと上昇するといった研究結果もあります。

無理のない程度に毎日運動を生活に取り入れ、丈夫な身体づくりを心がけましょう！

