



# ハンズ太白通信 第58号



【発行】 障害者相談支援事業所ハンズ太白  
令和元年7月発行

『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』という思いを込めて名付けられました。

## 【 もくじ 】

- 1. 生活支援講座を開催しました ..... 1 ページ
- 2. 食中毒に気をつけよう ..... 2 ページ
- 3. 知っておきたいみんなの情報 ..... 3 ページ
- 4. 令和元年度ハンズ太白主催事業及び共催事業年間計画 ..... 4 ページ

## 1. 生活支援講座を開催しました



令和元年6月4日(火)、太白障害者福祉センターにて生活支援講座「スマホ・ケータイ安全教室」を開催しました。

講座当日は、ドコモショップあすと長町店の松木潤氏を講師にお迎えし、スマートフォンの基本操作やインターネットの安全な利用方法について講話をしていただきました。また、近年ではラインやツイッター、インスタグラムなどのSNSを利用する方も増えていることから、SNSを利用する上で起こりうる

トラブルや注意点についてのお話も詳しくいただきました。

講座には、障害をお持ちの方、そのご家族様、支援者合わせて19名にご参加いただきました。皆様、講師の方の説明を聞き、資料を真剣に見たり、自身のスマートフォンの画面を実際に操作しながら受講されていました。

講座終了後には講師の先生に個人的に質問をしに行く方も数名おり、スマートフォンなどの利用方法について関心が高い様子が伺えました。



## 2. 食中毒に気をつけよう

梅雨時から9月頃までは、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

### 《対策》

#### ① つけない・手を洗う

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、必ず手を洗いましょう



#### ② 増やさない・低温で保存する

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品や御惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べることが大事です。

#### ③ やっつける・加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉は中心までよく加熱することが大事です。また、布巾やまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

### 《おいしく予防するコツ》

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。また、免疫力を高める効果がある豚肉も、食中毒予防におすすめの食品です。

### 《食中毒かなと思ったら…》

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



### 3. 知っておきたいみんなの情報

障害のある方が通院や入院などで医療機関にかかるときや、訪問看護や訪問リハビリなどの医療保険のサービスを利用するとき、医療費の助成を受けられる場合があります。今回は「自立支援医療（精神通院医療）」と「心身障害者医療費助成」の2種類をご紹介しますので、ご自身が該当になるか気になった方は問合せ先にお尋ねください。

#### 自立支援医療（精神通院医療）

受給者証の色：みどり

対象：統合失調症、気分障害、依存症、不安障害、知的障害、心理的発達障害、アルツハイマー型認知症、てんかん などの通院による治療を続ける必要のある程度の状態の方

助成の範囲：精神障害や、当該精神障害に起因して生じた病態に対して、入院しないで行われる医療（外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護等）。入院医療の費用や公的医療保険が対象とならない治療・投薬の費用、精神障害と関係のない疾患の医療費は対象外です。

※自己負担は所得や疾病・症状等に応じて上限額が設定されます。

問合せ先：各区役所 障害高齢課、宮城総合支所・秋保総合支所 保健福祉課

★自立支援医療にはこの他にも身体に障害のある18歳以上の方を対象にした「更生医療」と、身体に障害のある18歳未満の児童を対象にした「育成医療」があります。詳しくは問合せ先にお尋ねください。育成医療の問合せ先は各区役所 家庭健康課になります。

#### 心身障害者医療費助成

受給者証の色：きいろ

対象：各種健康保険に加入している方で、下記のいずれかに該当する方

- ①身体障害者手帳1～3級、療育手帳Aをお持ちの方
- ②特別児童扶養手当の受給者が扶養している障害児
- ③療育手帳Bをお持ちの方で、かつ障害基礎年金などを受給している方
- ④知的障害者福祉法に定める職親のもとで指導を受けている方

※所得制限及び障害の程度・種別により年齢制限がありますので詳しくは問合せ先にご確認ください。

助成の範囲：通院や入院治療などにかかった医療費のうち、保険診療による自己負担相当分（高額療養費や附加給付等を差し引いた額）の一部または全額。入院時の食事代や介護保険の利用者負担額は対象になりません。

問合せ先：各区役所・宮城総合支所 保険年金課、秋保総合支所 保健福祉課

4. 令和元年度ハンズ太白主催事業及び共催事業年間計画

内容	開催日	対象
ふれあい祭り	令和元年9月1日	どなたでも
生活支援講座（3回予定） ※講座内容・開催日程は、後日お知らせします		障害のある方・ご家族、障害者福祉に関心のある方
協力ボランティア養成講座	令和2年1月頃 （予定）	障害者福祉に関心のある方
協力ボランティア研修会	令和元年10月頃 （予定）	障害者相談支援事業所ハンズ太白・ 仙台市太白障害者福祉センター生活 支援ボランティア登録をされている方



《ハンズ太白 7月から10月までのお休みの予定》

- ★ 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）

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。

相談支援事業所ハンズ太白（仙台市太白障害者福祉センター内）

電話・FAX：022-308-8834

住所：〒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