

ハンス太白通信 第71号

【発行】 障害者相談支援事業所ハンス太白

『ハンス』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. 障害者週間について 1～2ページ
- 2. インフルエンザの予防をしましょう 2～3ページ
- 3. SDGs（エス・ディー・ジーズ）をご存じですか？ 4ページ

1. 障害者週間（12月3日～12月9日）について

皆様、障害者週間をご存じですか？日本において、〇〇週間と呼ばれるものがあります。主に官公庁が所管の一定の施策を集中して推進・啓発するために設けているものが多くあります。その中で、今回は障害者週間についてご紹介いたします。

障害者週間とは、日本国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に、積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間のことを指します。



〇設立経緯・期間

1995年（平成7年）6月27日に、当時の総理府（現内閣府）障害者施策推進本部により12月3日から12月9日までの1週間と定められました。これは国際障害者デーであり、また障害者基本法の公布日でもある12月3日を起点とし、障害者の日である12月9日までの1週間と定めたものです。2004年の障害者基本法改正により、12月3日から12月9日を障害者週間とする旨が法律に明記されました。

太白障害者福祉センターにて

去年は令和4年度障害者週間事業

仙台市太白障害者福祉センターアート

ギャラリーIN太白が開催されました。

今年度も作品展示他予定しております。

皆様のご参加をお待ちしております。



2. 早めの対策、インフルエンザの予防をしましょう

これから寒さの厳しい季節がやってきます。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期はインフルエンザ等の様々な感染症が流行します。引き続き、日々の感染症対策を実施して行きましょう。

Q：インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

一般的に、風邪は様々なウィルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱も高くなく重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザはインフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節炎、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

Q：インフルエンザを予防する有効な方法は？

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。外出後の手洗い、アルコール製剤による手指衛生、適度に湿度を保つ、十分な休養、マスクの着用、バランスのとれた食事、こまめな換気等が有効な方法として挙げられます。

基本の予防法をきっちり！
インフルエンザを**予防する生活習慣**

<p>手洗い</p>  <p>指や爪の間、 手首までしっかりと</p>	<p>うがい</p>  <p>喉の奥まで(3回以上)</p>	<p>マスク</p>  <p>ぴったりと顔に合わせて、 捨てるときはひもをもつ</p>
<p>食事</p>  <p>一日三食を規則正しく</p>	<p>環境</p>  <p>室温は20度前後、 湿度は50～60%</p>	<p>睡眠</p>  <p>十分な睡眠で 疲れはその日のうちにとる</p>
<p>服装</p>  <p>脱ぎ着しやすい服装で 体温調節を</p>	<p>運動</p>  <p>適度な運動で体力増進を</p>	<p>ストレス対策</p>  <p>オン・オフの切り替えを上手に</p>

*^{せんだいし}仙台市では^{よほうせっしゅ}予防接種（^{はいえんきゅうきん}肺炎球菌・^{じよせい}インフルエンザ）の助成があります。

{^{たいしやう}対象} ^{はいえんきゅうきん}肺炎球菌・^{じよせい}インフルエンザ

60歳以上65歳未満の方で^{さいいじやう}心臓・^{さいみまん}腎臓・^{かた}呼吸器の^{しんそう}機能障害、^{じんそう}ヒト免疫不全ウイルスに
よる^{めんえききのう}免疫機能のある方（^{かた}身体障害者手帳1級相当程度）

{^{ふたんきん}負担金} ^{はいえんきゅうきん}肺炎球菌は1回5,000円、^{かい}インフルエンザは1回1,500円（^{えん}予定）

{^{じっしじき}実施時期} ^{はいえんきゅうきん}肺炎球菌は^{つうねん}通年、^{かい}インフルエンザは10月1日から^{かのう}可能

{^{せっしゅばしょ}接種場所} ^{せんだいし}仙台市の^{よほうせっしゅとうろくいりやうきかん}予防接種登録医療機関

（^{よやく}予約が必要な場合がありますので^{ばあい}医療機関にご^{いりやうきかん}確認^{かくにんくだ}下さい）

^{くわ}詳しくは^{かくくやくしよ}各区役所、^{かていけんこうか}家庭健康課、^{かくそうごうししよ}各総合支所、^{ほけんふくしか}保険福祉課へ^{とあ}お問い合わせ^{くだ}下さい。

（^{れいわ}令和5年度^{ねんど}せんだいふれあい^{いんやう}ガイド引用）

3. SDGs (エス・ディー・ジーズ) をご存じですか？

SDGs (エス・ディー・ジーズ=持続可能な開発目標) とは持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

一人一人が身近に取り組めるSDGsとして、ごみの分け方・出し方などの確認を行って行く予定です。

ハンス太白通信72号より掲載しますのでお楽しみに!(^)!



きゅうかんび 休館日のお知らせ



10月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

11月4日(土)、6日(月)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)

12月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

令和6年1月8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

*令和5年12月28日~令和6年1月4日までは年末年始のお休みになります。

「ハンス太白」、ハンス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ス太白

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