



『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. インフルエンザ感染予防について . . . . . 1 ページ
- 2. 生活支援講座開催の報告 . . . . . 2 ページ
- 3. 災害時要援護者情報登録制度について . . . . . 3 ページ
- 4. 次回の支援講座と福祉センターまつりについて . . . . . 4 ページ

1. インフルエンザ感染症予防について

インフルエンザに罹患した場合の症状 (A・B型の場合)

インフルエンザウイルスの感染を受けてから、1～3日の潜伏期間を経て症状が現れます。

- 発熱 (38度以上) • 頭痛 • だるさ • 筋肉痛 • 関節痛 • 咳 • 鼻水

今年の冬は、インフルエンザ & 新型コロナウイルス対策を行いましょー！！

- ★ 流行拡大前にワクチン接種をしましょー。
- ★ 外出後の手洗い、アルコール製剤による手指消毒を行いましょー。
- ★ 加湿器などを使用し、適度な湿度 (50～60%) を保ちましょー。
- ★ 十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょー。
- ★ 流行期には人混みを避けましょー。
- ★ 室内ではこまめな換気を行いましょー。



※インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにはアルコール製剤が効果的ですよー！！

## 2. 生活支援講座を開催しました

今年は、1月1日に能登半島で大変大きな地震がありました。そして、夏から秋にかけては、大雨や台風など全国各地で災害が発生しやすい時期でもあります。

そのため、日頃から自分自身の生活の中で、有事の際に備えておくべきことなどを考える機会として8月8日（金）「災害時に備えについて」と題して講座を開催しました。

当日は、11名の方にご参加いただき仙台市危機管理局 減災推進課防災アドバイザーの方に地震に対しての心構えについて講話をしていただきました。

「自助」として、自分の身体を守る、家具などの転倒防止を日頃から行っておくと良い、備蓄（水※一人3L/日目安、缶詰、インスタントラーメン、カセットコンロ、薬、排泄用袋、その他自分に必要なもの）を約1週間分準備しておくということでした。

また、「ローリングストック」という方法で、普段食べるものを少し多めに購入しておき、食べたらまた購入してストックするといった方法をお勧めしているということでした。

「共助」として、両隣、向こう三軒の声掛けを日頃からしておくことで、地震が起きた時、近隣の被害情報を集めながら「一時避難所」に集まり、必要な場所にその地域の力を注ぐことができるようになるということでした。

今日、このまま、もしもの時を考えて、自分で気づいて考えてほしいと、貴重なお話しを伺うことができました。皆さんも、ぜひ、参考にしてください。



### 3. 災害時要援護者情報登録制度について

災害時に安否確認や避難支援といった地域の支援を必要とする方々に「災害時要援護者」として事前に登録いただき、その情報を町内会などの地域団体等へ提供する制度です。

この制度は、情報を受け取った地域団体等が対象者を訪問して日頃からの関係づくりを進めるなど、地域による支援体制づくりに活かしていただくものです。

【対象】 次の(1)～(4)に該当する在宅の方のうち、災害が発生したとき、「自分の力だけでは避難できない」「目や耳が不自由なために災害情報が入手できない」などの理由で、地域の支援を希望する方が対象となります。地域団体等に情報提供することについて、同意していただくことが必要です。

(1) 障害者手帳をお持ちの方

(2) 要介護認定を受けている方（要支援も含む）

(3) 65歳以上の高齢者で、一人暮らしの方や高齢者のみの世帯の方、またはご家族のお勤めなどにより、日中（夜間）の長い時間にわたり一人暮らしの状態になる方

(4) 上記(1)～(3)に準ずる方や、病気等により、地域による支援を必要としている方

【問合せ先】 各区役所・宮城総合支所 障害高齢課、秋保総合支所 保健福祉課



#### 4. 次回の生活支援講座と福祉センターふれあいまつりについて

★生活支援講座第2回目は「障害年金について」を開催します。

障害年金の手続きや疑問など講師の方より伺います。

日時：令和6年10月31日（木） 午前10時30分～

場所：太白障害者福祉センター2階集会室

★今年もふれあいまつりの時期がやってきました。

昨年に続き第21回ふれあいまつりを開催予定です。

日時：令和6年10月12日（土） 午前10時30分～

場所：障害者福祉センターと長町南コミュニティセンター

皆様のご参加をお待ちしております。

#### 休館日のお知らせ

10月7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）

11月4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）

12月2日（月）、9日（月）、16日（月）、23日（月）

1月6日（月）、13日（月）、20日（月）、27日（月）

\*令和6年12月28日から令和7年1月4日までは年末年始のお休みです。

「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