

# み 見てけさIN 40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](mailto:office-ta@shinsyou-sendai.or.jp)

## 新年のご挨拶（平成30年度）

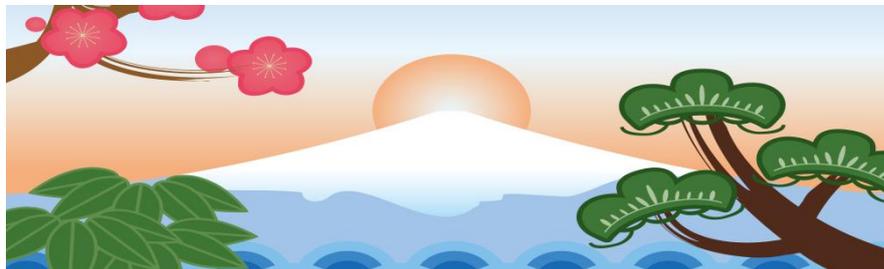
明けましておめでとうございます。昨年中は、一方ならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

太白障害者福祉センターでは、障害のある方との交流を目的に、障害の有無に関わらず広く市民に向けた様々なイベントや教室を開催しております。それらイベント等の情報は、市政だよりを始め仙台市障害者福祉協会のホームページにも掲載をしておりますので、奮ってご参加して頂きたいと思ひます。

さて、毎日、新聞に目を通してから出勤をしているのですが、度々障害のある方や高齢者等への暴力や虐待の記事を目にします。痛ましい結果を目にする度に弱者に優しい社会、と言えないことは残念で仕方ありません。当センターでは、仙台市における障害者差別解消に関する条例に基づく運営管理に努めると共に、地域に対しては合理的配慮に係る啓発活動等の強化に取り組んで参りたいと思ひます。

今後も、地域における福祉の中核的な施設の役割を果たしながら、信頼して頂ける施設を職員一丸となって目指してまいりますので、さらなるご支援を心からお願ひ申し上げます。

仙台市太白障害者福祉センター 所長 仙石敏雄



### ～ もくじ ～

- 1 平成30年度（新年のご挨拶）
- 2 自立訓練（機能訓練）事業 / 生活介護事業・生活訓練事業
- 3 栄養士のレシピ
- 4 就労継続支援B型事業所せんしょう庵 / 保健通信

じりつくんれん きのうくんれん じぎょう  
**《自立訓練（機能訓練）事業》**

自立訓練(機能訓練)事業では、12月の創作活動は大塚耕志朗先生をお呼びして書道教室を開催しました。手指を使った訓練の一つとして、自身の体の状態で楽に書いて楽しむ「書道楽」ということで、文字を書く楽しさを体験して頂きました。

社会体験活動としては、健康増進センターの施設見学を行いました。地域における社会資源として、障害あっても使用できる運動設備の体験や、障害者向けの運動教室を知る事ができました。



運動設備の体験



書道楽の様子

じりつくんれん せいかつくんれん じぎょう せいかつかいごじぎょう  
**《自立訓練（生活訓練）事業・生活介護事業》**

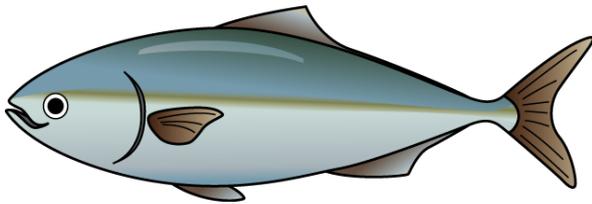


自立訓練(生活訓練)事業・生活介護事業では、利用者様のニーズに合わせ、様々な活動を行っています。今回は秋期社会体験活動の様子をご紹介します。利用者様が様々な社会資源に触れる機会となるよう年3回企画し、外出活動を行っています。今回もいろいろな場所に外出をしました。

自立訓練(機能訓練)事業、自立訓練(生活訓練)事業・生活介護の利用を希望される方は、区役所または仙台市太白障害者福祉センターにお問い合わせください。

えいようし  
《栄養士のレシピ》

今回はぶりのチャイニーズ風レンジ蒸しの紹介をします。ぶりやはまちは脂肪が多く、濃厚な味の赤身魚です。脂肪にはI PA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり含まれています。I PAは血液の流れをスムーズにし、血圧を下げるほか、悪玉コレステロールを除き善玉コレステロールを増やす働きがあります。DHAは記憶力低下を防いだり痴呆を防いだりします。また、骨粗鬆症、老化を防ぐビタミンD、Eも豊富です。



ねつりょう キロカロリー  
熱量：256kcal  
たんぱく質 18.7g  
えんぶん グラム  
塩分2.2g



ざいりょう  
材料

《4人分》	
ぶり	4切れ
ねぎ	1本
みつば	1束
A	
塩	ひとつまみ
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
しょうがの千切り	10g
B	
ニンニクのみじん切り	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
中華スープの素	大さじ1

つく かた  
作り方

- ①ぶり4切れは半分に切る。みつば1束はざく切り、ねぎ1本は縦半分に切って斜めに薄切りにする。
- ②耐熱皿にぶりを並べてAの塩、酒、ごま油を振り、ねぎの半量、みつばの茎、しょうがのせん切りをのせてラップをし、電子レンジで4～5分加熱する。
- ③ ②にBのんにく、しょうゆ、酒、中華スープの素を振り、同様に1～2分加熱する。
- ④器に盛って残りのねぎ、みつばをのせて完成



## 《\*せんしょう庵\*》

仙台市太白障害者福祉センターの喫茶、せんしょう庵より、冬にオススメのメニューを紹介致します。  
 チーズたっぷりとろっとけて！！せんしょう庵のピザトーストはふわっふわの厚切りパンにベスト  
 マッチのピザソースを塗る豊富な具材をのせ、たっぷりのチーズをかけて焼きあげています。そしてリ  
 ーズナブルな価格も魅力です。冬の木枯らしも吹っ飛ばアツアツのピザトーストと挽きたてコーヒーセ  
 ットでご賞味あれ！



ピザトースト (380円)

営業時間 10:00~16:00  
 定休日 毎週月曜日、祝日の翌日  
 仙台市太白障害者福祉センター 休館日

## 《保健通信》

冬になると、インフルエンザと共に流行してくるのがノロウイルスが原因となる感染性胃腸炎です。  
 ノロウイルスはどのようにして感染していくのか、また予防はどのようにすればよいかを知り、この冬  
 を健康にお過ごしください。

○感染経路：菌は基本的に口から入ります。

- ①菌に汚染された食べ物を食べた。(食中毒)
- ②感染した人の嘔吐物、糞便に触れ、不十分な手洗いで、手指を介して口から入り、体内へ。
- ③糞便や吐物の飛沫を口から吸いこんで体に入る。



○予防法  
 ①十分な手洗い



②調理時の適切な対応  
 (加熱が必要な食品は 85℃~90℃で 90秒以上の加熱)

③排泄物(便、嘔吐物の適切な処理)



※ご注意ください。

ノロウイルスには消毒用アルコールは効果がありません。塩素系の消毒剤(漂白剤)をお使いください。  
 塩素系のキッチン用ハイターなど。キッチン用の消毒剤(漂白剤)で、酸素系もノロウイルス対策には不十分です。ご注意ください。