

# み 見てけさIN 46号

【編集・発行】 仙台だいたいほくしょうがいしゃふくし 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

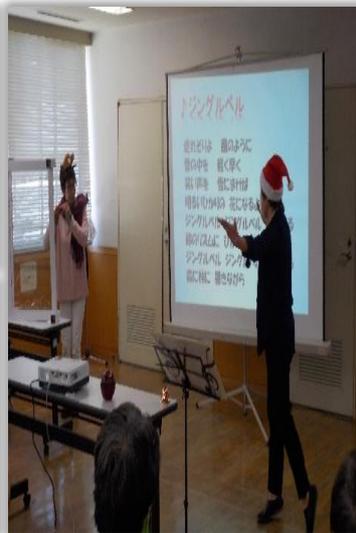
電話：022-308-8801 FAX：022-308-8803

Eメール [office-ta@shinsyou-sendai.or.jp](mailto:office-ta@shinsyou-sendai.or.jp)

障害者週間を記念したイベントを開催しました！

12月3日～9日の期間に、当センターを利用されている方々が制作した手芸や絵画などの作品を1階ロビーに展示しました。作品を展示したことで、ロビーが華やいだ雰囲気になりました。作品一つひとつに作者の思いが込められており、来館された方々は作品を見て楽しんだり、感想を語り合ったりしており、美術館を感じさせる雰囲気がありました。

12月5日(土)には、SIGNアート「おひさま」様による手話歌のクリスマスコンサートとアトリエ HANA 鷲北 英代氏に講師のご協力をいただきシャボンフラワーを作製しました。今年度は、コロナ禍の中の開催となりましたが、手指消毒や換気、出演者にはパーテーションを使用させていただくなどの感染症対策の協力をいただきながら当日の開催となりました。



## ～ もくじ ～

- 1 見てけさIN 46号発行にあたって
- 2 自立訓練(機能訓練)事業 / 就労継続支援B型事業所せんしょう庵
- 3 生活介護事業・生活訓練事業
- 4 保健通信

## 《自立訓練（機能訓練）事業》

自立訓練（機能訓練）事業では、感染予防対策を行いながら、歩行訓練を実施しました。普段歩き慣れていない砂利道や舗装されていない道を歩行することで、課題点を発見し、今後に活かせる有意義な時間となりました。

自立訓練（機能訓練）事業では、他にも年間を通していろいろな障害者スポーツの紹介、体験や創作活動、公共交通機関の乗降訓練など、生活圏の広がりや余暇の広がりにもつながる訓練も行っております。



### ＜せんしょう庵＞



せんしょう庵では、パスタやピザトースト等のお食事メニューの他に、米粉が入ったもちもち触感のお団子に餡をたっぷり塗ったボリューム満点の串団子もございます。（1本150円）餡は、「あんこ、しょうゆ、ごま、ずんだ、くるみ」の5種類で、1本からご注文いただけます。食後のデザートやお茶のお供におすすめです！！

また、串団子のご予約も、各喫茶、せんしょう庵本店にて随時承っております。

※せんしょう庵では新型コロナウイルス感染防止対策として、利用者及び職員の体調管理、手洗いの励行、マスク着用、店舗内の定期的なアルコール消毒を徹底しております。



営業時間 10:00～16:00

定休日 毎週月曜日、祝日の翌日

年末年始（12月28日～1月4日）

仙台市太白障害者福祉センター 休館日

※イベント等により貸し切りを行う場合がございます。

せんしょう庵では、就労を希望される方の見学を随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## 《自立訓練（生活訓練）事業・生活介護事業》

当事業では、利用者様のニーズに合わせた活動を提供しています！外食がはばかれるご時世ですが、美味しいものが食べたい…！！というわけで、感染対策を最大限行いつつ、レストランのテイクアウトを楽しむ利用者様の様子を掲載しました。ぜひご覧ください～！！



買い物に  
でかけましょう～！  
(ちょっと寒いけど…)  
車内の換気も万全です



お店でも食べるのも  
いいけど、  
テイクアウトもいいね



店内でも、  
マスクもしっかり  
着用です…！！



たくさんの種類の  
モンブランを  
買ってきました！！



買ってきたお弁当は  
施設内で食べる  
ことにしました！！



テイクアウトの  
カツカレー…！！  
いいにおいっ！！

自立訓練（生活訓練）事業・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までお問い合わせください

保健通信  
＜保健通信＞

しんがた  
・**新型コロナウイルスから、自分の心を守ろう!**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も多いと思います。

世界では、うつや不安障害の症状を訴える患者さんが急増しています。見えない感染症への過度な不安や、外出自粛等により、人とのつながりが遮断されたことが原因だと考えられています。

「**コロナうつ**」を避けるために…



日常生活で簡単に実践できる3つのポイントをご紹介します!

① **携帯電話やテレビから離れ、情報を遮断する時間を作る**

新型コロナウイルスに関する情報を繰り返し何度も見続けることで、脳は興奮状態になります。過度に情報に接し続けることは避け、脳を休憩させることが重要です。

② **食事、運動、睡眠など、従来の健康習慣を維持する**

新型コロナウイルスの発生以降、「食生活が変化した」との声を多く聞きます。従来の健康的な生活習慣を維持することはとても重要です。健康的な食事をし、適度な運動を取り入れ、良質な睡眠をとることは、脳を健全な状態に落ち着かせるだけでなく、免疫機能向上にもつながります。



③ **他人と会話し、つながりを維持する**

外出自粛等により、他人とのかかわりが遮断されがちです。電話やオンラインなどを上手に活用し、家族や友人と会話するなど、「孤立状態」に陥ることを防ぐことが大切です。

厚生労働省が「**こころの耳**」というホームページを作成しています。生活に役立つ情報や、心と体をほぐすストレッチ方法などご紹介していますので、ぜひ、一度ご覧ください。



