

# みてけさIN 47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)

## 太白障害者福祉センターに春がやって来ました

4月5日から開始された宮城県の「まん延防止等重点措置」により、当センターの貸館事業も5月11日まで長らく休止となっております。人々の外出が制限されたこの時期であっても、例年通り春はやってくるもので、センター玄関前の花壇は春の花が咲き誇っていました。冬の花であるハボタンも、見事な菜の花が咲き、春の花の一部となっていました。また、自立訓練事業・生活介護事業のご利用者様が召し上がっている給食でも、旬の食材を利用したメニューが登場して、彩を添えていました。



現在、貸館事業は再開となりました。今後とも当センターのご利用時には、マスク着用と咳エチケット、アルコール消毒、検温の実施をお願い申し上げます。また、これから暑くなる日を迎えます。マスクを着用する事で、熱中症の危険性が高くなる可能性がありますので、こまめな水分補給などの体調管理をお願い申し上げます。

### ～ もくじ ～

- 1 太白障害者福祉センターに春がやって来ました
- 2 自立訓練（機能訓練）事業 / 就労継続支援B型事業所せんしやう庵
- 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、火曜日から土曜日まで様々なプログラムを組み、ご利用者様へ提供しています。今回は、その一部をご紹介します。




「記憶力」というプログラムでは、ワーキングメモリー向上を目的に集団訓練を行っています。「歩行塾」では、歩く力を高めたいという方向けに、屋外歩行練習や障害物をよけて歩く練習などを行っています。

この他にも、月ごとに催し物を企画しています。5月は感染対策を行った上で「三神峯公園への屋外歩行練習」を実施しました。



### ＜せんしょう庵＞

太白喫茶せんしょう庵では、利用者様と支援員と一緒に、美味しい食事を心を込めて作っています。今回はメニューをご紹介します。

♡パスタ♡ ナポリタン ジェノベーゼ 明太子パスタ きのこパスタ 600円	☆パン☆ ピザトースト 400円	🌸団子🌸 あんこ・ごま ずんだ・くるみ しょうゆ 1本150円	  
♡飲み物♡ コーヒー 紅茶 250円	☆パイ☆ アップルパイ 250円	🌸サンデー🌸 和風サンデー 270円	
☆ソフト☆ バニラ チョコミックス 220円	パニラと あんこが ベストマッチ！		

これからの季節、和風サンデーがオススメです。お好きなあん（ずんだ、くるみ、ごま、あんこ、しょうゆ）を選んでいただきます。一度召し上がってみてはいかがでしょうか？

※新型コロナウイルス感染症予防の取り組みについて、マスクの着用はもちろん、消毒スプレーの使用、手洗い、店内の換気、イス、テーブルの消毒等の対応を実施しております。利用者・職員一同ご来店お待ちしております。

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  
 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。



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》

とうじぎょう しんがた かんせんぼうし つと  
当事業では、新型コロナウイルス感染防止に努めながら、  
りよう みな たの かつどう おこな  
利用されている皆さんと楽しく活動を行っています。



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 りよう きぼう かつ  
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、  
くやくしょ たいはくしょうがいしゃふくし と あ  
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

ほけんつうしん  
**<保健通信>**



かんせんしょう からだ まも  
**感染症から身体を守ろう！！**



めんえききのう やくわり  
**<免疫機能の役割>**

① 防御免疫…鼻や口、気道などの粘膜に存在し、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。防御免疫が強い場合は、感染しにくい身体になり、免疫細胞の働きが弱いと、感染の可能性が高くなります。

② 攻撃免疫…病気の発症を予防する免疫細胞が全身をパトロールし、侵入したウイルスの増殖を防ぎます。攻撃免疫が強い場合は、感染しても、無症状や軽症で済みます。

めんえき ていか げんいん  
**<免疫が低下する原因>**

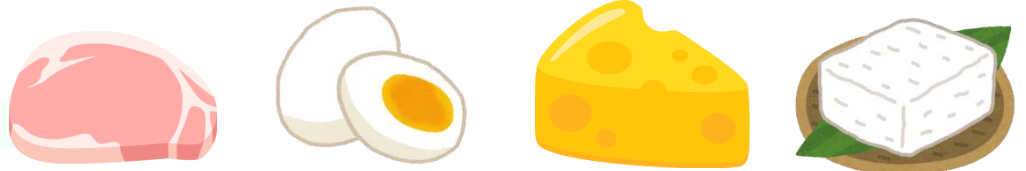
- 年齢（高齢であればリスクは増加します）
- ストレス
- 睡眠不足



めんえき あ しょくざい  
**<免疫を上げる食材>**

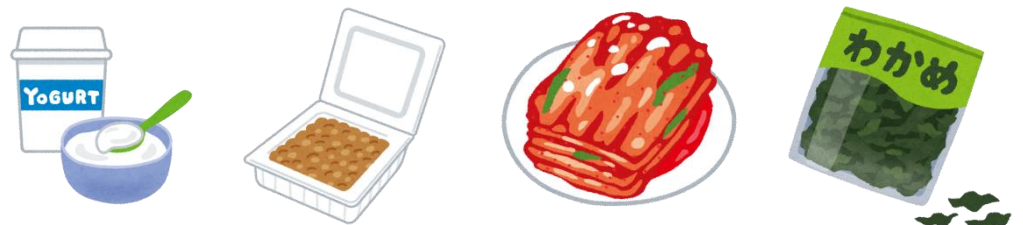
免疫細胞の原料となるたんぱく質を摂取しましょう！

- 肉、魚
- 卵
- チーズ
- 豆腐 など



免疫細胞が増えやすい環境を作る、発酵食品や食物繊維が多い食材がオススメです！

- ヨーグルト
- 納豆
- キムチ
- わかめ など



よ しょくじ こころ  
**バランスの良い食事を心がけましょう！！**