

# み 見てけさIN 48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)

## 「陶芸教室」を実施しました



太白障害者福祉センターでは、今年度6回の「在宅障害者・一般市民向け事業」を予定しております。今年度はすでに「書道教室」と「絵手紙教室」を実施し、今回の催しは「陶芸教室」でした。この陶芸教室は2回シリーズで、1回目は器の成形、1か月後の2回目は素焼きした器の色付けとなり、参加者の皆様には思い思いに器を作製して頂きました。参加者の方からは、「初めての経験で面白かった」「楽しかった」などといった感想が聞かれました。

今年度の教室はあと2回予定しています。様々な企画を予定しておりますので、機会がありましたらぜひご参加ください。

### ～ もくじ ～

- 1 「陶芸教室」を実施しました
- 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、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。前号に引き続き、プログラムの一部をご紹介します。

「軽スポーツ」というプログラムでは、今年のパラリンピックで金メダルを取って話題となった「ボッチャ」をはじめ、様々なスポーツやレクリエーションを体験したりゲームをしたりしています。

また、「社会適応訓練」として、9～10月は広瀬川河川敷の屋外歩行練習を実施しました。コースはそれぞれの体調に合わせて、横断歩道を渡ったり、河川沿いの歩道を歩いたり、秋の心地よい雰囲気の中歩く機会となりました。



〈軽スポーツ「卓球バレー」〉



〈広瀬川河川敷の屋外歩行練習〉

## ☪☪☪☪☪☪☪☪ ☪☪☪☪☪☪☪☪ ☪☪☪☪☪☪☪☪

### 〈せんしょう庵〉

せんしょう庵太白喫茶の甘味をご紹介します。

まずはなんと言ってお団子！（1本150円）

もちっとした食感にたっぷりの餡がのった、ボリュームのあるお団子です。

味は、ずんだ、くるみ、ごま、あんこ、しょうゆの5種類で、どれも注文をいただいてから丁寧に餡を塗っています。せんしょう庵のスタッフにも大人気のお団子は、数に限りがありますが、ご予約なども承っておりますので、ぜひ一度ご賞味ください。

他にも、この美味しい餡と、ソフトクリームがセットになった和風サンデー（270円）や、注文を受けてから焼く、あつあつの焼きたてアップルパイ（250円、お時間20分程いただきます）も、人気の商品です。

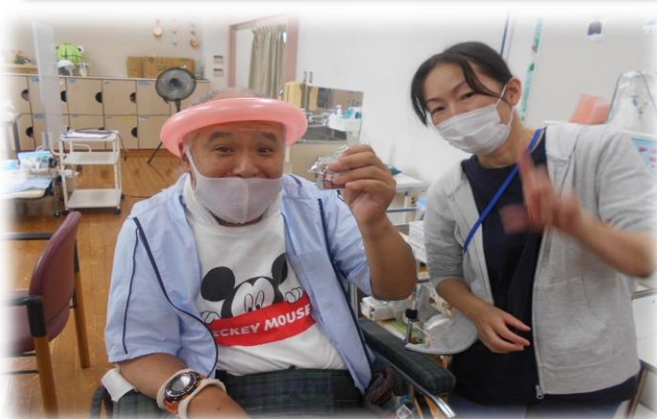
秋を感じるこの季節、せんしょう庵の甘味とともに一息ついてみてはいかがでしょうか？

スタッフ一同、お待ちしております。

えいぎょう じかん  
営業時間 10:00～16:00  
ていきゅうび まいしゅうげつようび しゅくじつ よくじつ ねんまつねんし  
定休日 毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始  
せんだいし たいはくしょうがいしゃふくし きゅうかんび  
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 当事業ではコロナ禍の為、現在外出活動を自粛しているの  
なか りょうしゃ みな すこ ぎょうじかつどう 行事活動  
おこな 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 区  
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、  
やくしょ たいはくしょうがいしゃふくし 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

### ～あなたの疲れ目度はどのくらい？～

近年パソコンやスマートフォンなどの影響で目の疲れを感じる人が多くなっています。

大切な目を労って目の健康を保ちましょう！

以下の項目で当てはまるところにチェックを入れましょう。

- 目が疲れやすい
- 目がショボショボする
- 目が乾きやすい
- 目が充血している
- パソコンやスマートフォンを毎日長時間利用する
- 目が重たい
- 目が痛い
- 頭痛・肩こりがある
- 涙もなくて涙が出る
- 寝不足である
- イライラする事が多い



ごうけい 合計 個

### ～診断結果～

0～2個・・・あまり疲れていないようです。この調子で目のケアを続けましょう！

3～9個・・・疲れ目のようです。早めに対処して悪化させないようにしましょう。

10個以上・・・かなり目が疲れているようです。すぐに対処しましょう。

### 疲れ目に効くストレッチとツボ

#### 左右交互にウインク(10～20回)

ウインクをすると目の周りの筋肉がほぐれ適度な刺激で涙が行き渡って目がスッキリとしてきます。

#### 目をクルクル回す(2～3回)

頭はうごかさないように目だけをクルクルと回します。ゆっくり行いましょう。

#### 目の疲れを取るツボを押す(1か所5～6回)

ツボはそれぞれ左右対称にあります。黒目の真上で眉毛上の魚腰、目じりの外側のくぼみの魚尾など両手の親指や人差し指を使って、じんわり心地良いと思える強さでゆっくりとツボを押しましょう。

