

み

# 見てけさIN

54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)

令和5年12月3日から9日は「障害者週間」です。

障害や障害のある方に対する理解を深めるとともに、障害のある方の社会参加への意欲を高めるために、国や自治体、関係団体などがさまざまな取り組みを行います。

## 【仙台市太白障害者福祉センターの催し】



「会場」：仙台市太白障害者福祉センター

① ミニ作品展：12月3日(日)～12月9日(土) 9時00分～17時00分

② パペット人形を作ろう：12月9日(土) 10時30分～12時00分 【要予約】

※11月7日(火) 10時00分～仙台市太白障害者福祉センターで受付

③ 手話歌コンサート：12月9日(土) 13時30分～14時30分



## 太白障害者福祉センター 在宅教室の予定

### 【スマホ教室】

「日時」：12月2日(日) 1回目【iPhone】 10時30分～12時00分

2回目【Android】 13時30分～15時00分

「会場」：太白障害者福祉センター 2階(集会室)

「内容」：iPhone(iOS)、Androidのスマートホンについて、基本操作およびアプリを学ぶサポート教室です。午前(iPhone)、午後(Android)に分けておこないます。

### 【勾玉作り教室】

「日時」：12月16日(土) 10時00分～12時00分

「会場」：太白障害者福祉センター 2階(集会室)

「内容」：縄文の森広場から講師を招き、勾玉作りをおこないます。

### ～ もくじ ～

1. 障害者週間について / 在宅教室の予定
2. 自立訓練(機能訓練)事業
3. 生活介護事業
4. 保健通信 / 就労継続支援B型事業所せんしょう庵

## 《自立訓練（機能訓練・生活訓練）事業》

自立訓練（機能訓練・生活訓練）事業では、火曜日から土曜日まで様々なプログラムを実施しております。機能的なトレーニングや集団プログラムなどの毎週実施しているものだけでなく、月ごとに特別プログラムを企画しています。

9月は講師の方に来ていただき、創作活動「絵手紙づくり」に取り組みました。実物のレモンをよく観察しながら、自分だけのレモンを描き、色付けし、そこに一言をつけ加えます。初めての方ばかりでしたが、講師の先生は一人一人サポートして下さるので、安心して初めての絵手紙創作活動に取り組むことができました。

このような創作活動は普段の訓練とは違った形で、集中して、楽しみながら活動に取り組む時間となります。初めてのことに取り組むことは、すこし勇気がいりますが、自立訓練では安心して挑戦できる場を多く設定するようにしております。

自立訓練では、訓練だけでなく様々な活動も取り入れながら、社会生活に活用できる「チカラ」を高めていきます。



自立訓練についてご興味がある場合は、お気軽にご相談ください!!!

# 《生活介護事業》

## ☆活動紹介☆



生活介護事業では、行事や季節活動以外にもさまざまな活動に取り組んでいます。今回は夏の活動のほんの一部をご紹介します！

工作 ☆ギャラクシーボトルづくり☆



室内レクリエーション ☆星飛ばしゲーム☆



狙いを定めて  
飛ばすぞ！  
集中！！



ミニパフェづくり



おさんぽ



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にお問い合わせください。

## 《保健通信》

秋は過ごしやすい印象がありますが、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。免疫低下の対策を行い、この時期を上手に乗り切りましょう。

### 【免疫低下を防ぐために】

免疫低下は、生活習慣の乱れから起こります。免疫低下を防ぐためには、「食事・運動・睡眠」のバランスが大切です。



★**食事**…バランス良く食べましょう。1日3食が基本となります。

⇒炭水化物（主食：ごはん、パン、麺）、タンパク質（主菜：肉、魚、卵、大豆）、食物繊維・ミネラル（副菜：野菜、きのこ、海藻、芋）

★**運動**…1週間に2日以上、1回30分程度の汗ばむ運動が、免疫低下を防ぎます。

⇒筋力トレーニングを取り入れた運動が理想です。



★**睡眠**…7～8時間の睡眠が理想的ですが、短時間の睡眠でも、熟眠感があることが大切です。睡眠には、免疫低下を防ぎ、身体を回復する作用があります。

## 《就労支援B型事業所せんしょう庵》

### ～ 「新メニュー！ トマトソースパスタ」 ～

せんしょう庵の新メニューとして“トマトソースパスタ”が加わりました。

あめ色玉ねぎ、ピーマン、ベーコン等食べ応えのあるたっぷりな具材と、あっさりとしたトマトソースが絶品の満足感のあるパスタです！是非一度お試しください！

トマトソースパスタ	たんびん 単品	えん 600円
	セット	えん 750円

※セットはドリンク（ホットコーヒーor紅茶）を選べます。



★せんしょう庵ではマスクの着用など、コロナウィルス感染対策を行っておりますので、安心してご来店ください。せんしょう庵一同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。