

しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょ みやぎの
障害者相談支援事業所ハンズ宮城野

ねっとわーく



だい ごう
第75号

はっ ごう
発行

しょうがいしゃそうだんしえんじぎょうしょ
障害者相談支援事業所

みやぎの
ハンズ宮城野

みやぎの
宮城野

も く じ

- P.1 あき ふゆ きおんさ ちゅうい
秋から冬の気温差に注意！
- P.2 シネマ情報
- P.3 ピアカウンセラーのつぶやき
- P.4 せんだいふれあいガイドは
お持ちですか？
ハンズ宮城野
インフォメーション

あき ふゆ うつ きおんさ ようちゅうい
秋から冬へと移るこれからは気温差に要注意！

ことし なつ あめ おお もうしょ す ひ
今年の夏はいつもより雨が多く、猛暑とならず過ぎやすい日

おお あき ふゆ きせつ か め
が多かったですが、これから秋から冬にかけての季節の変わり目

きおん しつど おお へんか けんこう たか し き い
は、気温や湿度が大きく変化し、健康リスクが高まる時期と言わ

が つ が つ あきぐち きおん しつど へんか
れています。とくに9月から12月の秋口は、気温や湿度の変化

しょうじょう きあつ へんか たいちようふりよう
により、アレルギー症状や気圧の変化による体調不良、さら

かんそう かんだんさ からだ ふちよう ふ し き たいちようかんり いっそうじゅうよう あつ やわ
には乾燥や寒暖差による体の不調が増える時期のため、体調管理が一層重要となります。暑さが和らぎ

おち からだ ふたん し き
ほっとするかと思いきや、とても体に負担のかかる時期なのです。

わたし たいない じりつしんけい たいおんちようせい おこな きせつ か め からだ ふたん
私たちの体内では自律神経によって体温調整が行われており、季節の変わり目は体に負担がかか

おも いじょう じりつしんけい えいきょう およ かんだんさ たいおんちようせい じりつしんけい
り思った以上に自律神経に影響を及ぼしています。寒暖差による体温調整をするため、自律神経がたく

はたら しょうもう たいちようふりよう お い
さん働き、エネルギーを消耗しやすくなり、体調不良を起こしやすくなると言われています。さらに、

にっしょうじかん げんしょう えいきょう あた ふあんかん ま
日照時間の減少がメンタルヘルスに影響を与え、ストレスや不安感が増すこともあります。

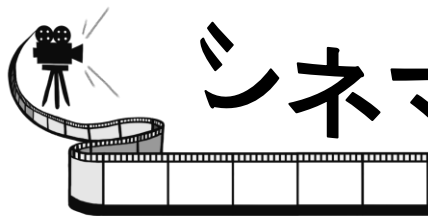
しんしん けんこう たも と しょくじ じゅうぶん すいみん か てきど うんどう
心身ともに健康を保つために、バランスの取れた食事や十分な睡眠は欠かせません。適度な運動で

たいせつ
ストレスをためないことも大切です。

きょう たいさく じっせん あきふゆ きせつへんか
今日からできる対策を実践して、秋冬の季節変化に

そな
備えましょう！





シネマ情報

じょう ほう

ことし なつ こうせいろうどうしょう 今年^{ことし}の夏^{なつ}に、厚生労働省^{こうせいろうどうしょう}がタイアップして自閉スペクトラム症^{じへい しよう}を描いた映画^{えいが}「平行と垂直^{へいこう すいちょく}」が公開^{こうかい}されました。このタイアップは、発達障害者支援施策^{はったつしょうがいしゃ しえん しさく}の一環^{いっかん}として、発達障害^{はったつしょうがい}のある方^{かた}への正しい^{ただ}理解^{りかい}を促^{うなが}し、一人一人異なる発達^{ひとりひとりこと}の特性^{はったつ とくせい}について、多くの皆さまに^{おお みな}知^しっていただくことを目的^{もくてき}としています。主演^{しゅえん}はSUPER EIGHT^{すーばーえいと}（旧関ジャニ∞^{きゅうかん ジャニ∞}）の安田章大^{やすだしょうた}さんと、NHK連続テレビ小説^{れんぞく しようせつ}「あまちゃん^{あまちゃん}」で知られるのん^{のん}さんです。自閉スペクトラム症^{じへい しよう}の兄^{あに}と、幼い頃から兄を支えてきた妹^{いもうと}の兄妹の絆^{きょうだい ぎすな}を描いた物語^{えが ものがたり}です。作品^{さくひん}では、自閉スペクトラム症^{じへい しよう}の特性^{とくせい}の一つである「特定の強いこだわりがある^{とくてい つよ}」という点^{てん}が、清掃の仕事^{せいそう しごと}における作業^{さぎょう}の仕方^{しかた}や自宅^{じたく}での食事^{しょくじ}で食器^{しょっき}をそろえる場面^{ばめん ひょうげん}で表現^{ひょうげん}されています。

また、周囲^{しゅうい}が自閉スペクトラム症^{じへい しよう}の特性^{とくせい}を十分に理解^{じゅうぶん りかい}していないことによって生じる誤解^{しよう ごかい}や偏見^{へんけん}、家族^{かぞく}が抱える苦悩^{かか}等^{くのうち}も描かれてい^{えが}ます。一方で、障害^{いっぼう}のある方が職場^{しよくば}や地域^{ちいき}の人々の理解^{ひとびと りかい}やサポート^うを受けながら、地域^{ちいき}でいきいきとした生活^{せいかつ}を送る自立^{おく じりつ}した姿^{すがた}も描かれて^{えが}います。



※参照 厚生労働省ホームページ

---映画のあらすじ---



グループホームから一人暮らし^{ひとりぐ}となり、清掃^{せいそう}の仕事^{しごと}で周囲^{しゅうい}のサポート^うを受けながら自立^{じりつ}した生活^{せいかつ}を送る大貴^{おおく だいき}（安田章大^{やすだしょうた}）。カウンセラーとして働^{はたら}きつつ兄^{あに}の面倒^{めんどう}を看^みることを当たり前^{あ まえ}としてきた希^{のぞみ}（のん）。幼い頃に母^{おきな}を亡くし、ネグレクト気味の父^{おち}から距離^{にちじよう}を置きながら、ふたりで懸命^{けんめい}に生きてきた。変わ^からないと思^{おも}っていた日常^{にちじよう}は、希^{のぞみ}の結婚^{けっこん}話をきっかけ^{けっこん}に大きく揺れ始め^{おお ゆ はじ}「これから」と「これまで」に向き合うことになっていく。「今までと何も変わ^{いま}らへんから大丈夫^{だいじようぶ}よ」と語る希^{のぞみ}と、少し複雑^{すこ ふうざつ}な表情^{ひようじよう}を浮かべる大貴^{おおく}。ずっとふたりで歩^{あゆ}んできた兄^{あに}と妹^{いもうと}の新たな一歩^{いっぽ}が始まるお話し^{はなし}です。

ピアカウンセラーのつぶやき



はじめまして、木村晴美です。視覚障害（弱視）です。

8月から毎週木曜日にピアカウンセラーをすることになりました。

私は30歳を過ぎた頃、網膜色素変性（もうまくしきそへんせい）と診断されました。

当時は、車の運転ができるほど見えていましたが、だんだん見えなくなってきて、今は右目に少し

視力があり、白杖を使って歩いています。白杖で歩くのはやだなあという思いや、だんだん見え

なくなっていった、ひとつずつできないことが増えて悲しかったり、悔しかったり、いろいろな思い

をしてきました。泉社会福祉センターで1年半の自立訓練をしながら、いろんな方と出会い、少し

ずつ前を向けるようになりました。今はたくさんの方に助けてもらいながら、感謝して毎日を過ご

しています。今度は、私がみなさんの気持ちのとなりにいられたらと思っています。

ピアカウンセラーとしてはまだひよこですが、みなさまとの出会いを通して、お互い元気になれたらうれしいなあと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

視覚障害 ピアカウンセラー

木村 晴美

ピアカウンセラーとは

ピア（peer）とは「仲間」という意味です。

障害を持つ人同士が同じ悩みや辛さ、体験した話を聞くことで本当の共感を得て本音で話すことができます。同じ悩みや障害を持つ仲間の相談にのり、悩みを解決できるようにサポートしてくれる人がピアカウンセラーです。

ハンズ宮城野では、2人のピアカウンセラーが悩みを聞き、相談にのってくれる「相談日」があります。気軽に相談してください！

- ★ 毎週 木曜日・金曜日
- ★ 時間 10:00～15:45
- ★ 電話 022-295-7440
- ★ 対面での相談は、事前に予約をお願いします。

せんだいふれあいガイドはお持ちですか？

仙台市では、身体、知的又は精神に障害のある方々や
難病の患者さんに向けた保健福祉サービスの総合案内とし
て、「せんだいふれあいガイド」が発行されています。相談
窓口や障害サービスの種類、障害者手帳について、仙台市
独自の福祉サービスなど、知っておきたい情報がたくさん
載っています。冊子版は仙台市役所障害企画課、各区役所・
宮城総合支所の障害高齢課、秋保総合支所の保健福祉課で
配布しています。大変便利なガイドブックです。ぜひ、福祉
サービスを活用してみてください。

※せんだいふれあいガイドは冊子版のほかに、点字版、CD版、音声
コード版があります。



※写真は令和7年度のふれあいガイドです。

<センター休館日（ハンス宮城野休業日）のお知らせ>

10月・・・ 5日（月）、12日（月）、19日（月）、26日（月）

11月・・・ 2日（月）、4日（水）、9日（月）、16日（月）、23日（月）、30日（月）

12月・・・ 7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）、29日（火）、30日（水）、
31日（木）

1月・・・ 1日（金）、2日（土）、3日（日）、4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）

2月・・・ 1日（月）、8日（月）、12日（金）、15日（月）、22日（月）、24日（水）

仙台市障害者福祉協会
ホームページ

下記のQRコードより
ぜひご覧ください！



<https://www.shinsyou-sendai.or.jp>

～ご意見・ご感想をお待ちしております～

障害者相談支援事業所ハンス宮城野

〒983-0835 仙台市宮城野区大槻16-2

仙台市宮城野障害者福祉センター内

電話・ファックス 022-295-7440

メールアドレス

hands-mi2@shinsyou-sendai.or.jp