

# 仙障だより

発行所  
〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号  
仙台市福祉プラザ8階  
社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会  
TEL 022-266-0294(代)  
FAX 022-266-0292  
発行人 阿部一彦  
(題字 郡 和子市長の書)  
定価 500円/年



## 令和2年度を迎えて

社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会

会長 阿部 一彦

令和2年度を迎えてご挨拶申し上げます。本年度は2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催される希望に満ちた年度になるはずでしたが、ご承知のように新型コロナウイルス感染症拡大のために、私たちの生活は瞬く間に一変し、オリパラは延期されてしまいました。中止ではないので、一刻も早く感染拡大が収束して、来年夏に開催されることを願います。

わずか3か月前の新年のあいさつでは、出かけることや集まることの大事さについて申し上げたばかりなのに、出かけることや集まること自体が命の危険をもたらすことになるうとは思ってもかけないことでした。

6月に予定されていた日本身体

障害者福祉大会ひろしま大会も中止せざるを得ませんでした。私たち仙障協の新春交流会(3月)も延期を余儀なくされ、一度、7月に予定されたものの、さらに11月に延期されています。5月から6月にかけて開催予定の県・市障害者スポーツ大会の中止も決定されました。

毎年恒例の国際ハーフマラソン、青葉まつり、仙台七夕まつりも中止になりました。仙台市内の市民利用施設も臨時休館となっています。

毎日のニュースはコロナウイルス感染拡大に関するもので、またかとうんざりするばかりなのです。感染拡大のスピードも大きく、やはり気になります。社会経済活動に与える影響もとても大き

く、電車やバスでの通勤には危険要素も伴いそうです。人と接することを極力避け、仕事も在宅でテレワーク、会議はテレビ会議とのことです。在宅勤務時のテレワークの活用、テレビ、ラジオに加えスマートフォンによる情報確認、隔診療など通信情報技術(ICT)の活用です。革新的な技術の活用によって社会の仕組みが変わるのかもしれない。

さて、私も人と会う機会が大幅に減少しました。そして、空いた時間を生かして必要のないものを廃棄したり、書類の整理をして過ごしたりしています。いつも探していたのですが、最低限必要なものだけを周りにおいて、簡素で、機能的な生活スタイルに変えたいと考えています。

感染拡大を断ち切るには、一人一人の取り組みが大事になるとのことです。不要不急の外出を避け、手洗い、マスクの着用、咳エチケット、換気の励行です。

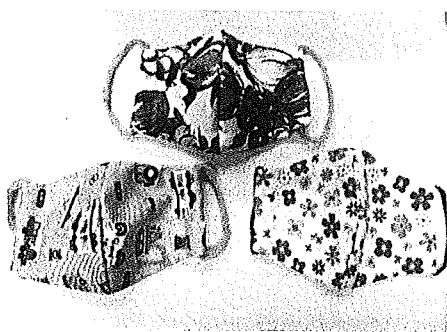
そして、新型コロナウイルス感染が収束したら、皆さんとお会いし、それぞれの会で集まったり、出かけたりして楽しく過ごしたりいたしましょう。そのためにも、

繰り返しになりますが、感染防止に心がけ、今の時間を有意義に過ごしたいものです。加入団体の皆さま、関係者の皆さま、職員の皆さま、今がとてども大事な時です。このような時だからこそ、協会の活動がとてども大事なのだと思います。

### 手づくりマスクの

#### ご寄贈をいただきました

青葉区在住の鈴木憲子様より心温まる手づくりマスク100枚をご寄贈いただきました。ご希望の方は当協会(TEL 022-266-0294 渡辺)までお問い合わせください。数に限りがございますので一会員二枚までとさせていただきます。なお、在庫がなくなり次第終了させていただきます。



## 生活不活発病を予防しよう！！

新型コロナウイルスの流行に伴い、全国でも緊急事態宣言が出されました。不要不急の外出を自粛している今、どうしても「身体を動かす」機会も減ってきてしまいます。

「身体を動かす」機会が減ることで生じる「生活不活発病」というものがあります。「生活不活発病」とは、動かない（生活が不活発になる）ことにより、身体の機能が低下し、歩くことや身の周りのことを行い難くなる、疲れやすくなるといった状態になることをいいます。

家に閉じこもりがちになってしまう今、「生活不活発病」を予防するためにも自宅で「身体を動かす」時間を作り、健康な状態を保っていきましょう。


●「身体を動かす」とは、運動だけではなく、家事や買い物など日常的に行っていくものも含まれ、身体活動と言います！

### 身体活動

#### 運動

身体活動の一種であり、特に体力を維持・増進させるために行う計画的・組織的で継続性のあるもの


速歩、ジョギング、ランニング、自転車乗り、水泳、テニス、バドミントン、サッカー など



#### 生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事、通勤・通学に伴う身体活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗濯、荷物運搬、子供と遊ぶ、階段昇降、雪かき など



## ★実は家事をこなすだけでも良い運動になります！

皆さん、メッツ (METs) という言葉を聞いたことがありますか？メッツとは運動強度の単位で、カロリー消費(代謝)の度合いを表す数値になります。例えば、身体を安静にしている時は1メッツ、ゆっくり歩くのは2メッツ、普通の歩行は3メッツ、ジョギングは7メッツ程度とされています。メッツが低い身体活動でも長時間実施することで、カロリー消費は大きくなりますので、「生活不活発病」の予防になります。尚、厚生労働省は、「生活習慣病」の予防のためにも3メッツ以上の運動を1日60分以上行うことを推奨しています。

家にいる時間が長くなってしまいう今、家の整理や掃除をしてみたり、普段はやらない家事を行ってみるなどして、積極的に「身体活動」に取り組んでみてください！

家事をすることがどれくらいのメッツになるのか、いくつかの例をご紹介します。



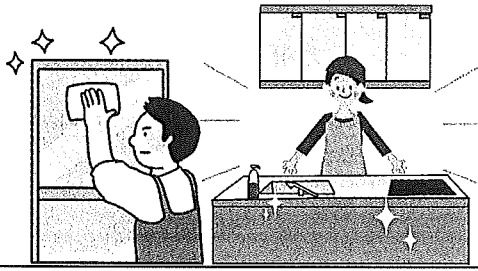
皿洗い 1.8メッツ



料理 2.0メッツ



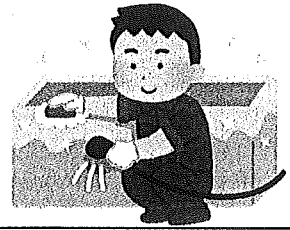
植物への水やり 2.5メッツ



窓ふきまたは台所掃除 3.0メッツ



掃除機 3.3メッツ



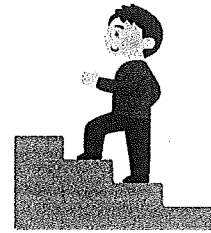
風呂掃除 3.5メッツ



床みがき 3.5メッツ



洗濯もの干し 4.0メッツ



階段の昇り降り 4.0メッツ

体力面に自身が無い方は、メッツの低いものから取り組んでみてください。数値が低いものでも組み合わせることで相乗効果が得られます。窓ふきや掃除など部屋をきれいにすることはコロナウイルスの予防にも効果的です。普段はあまり行わないことも、これを機に取り組んでみましょう。

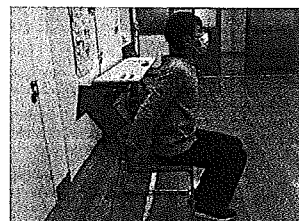
★もう1つ！ 自宅でも座りながらできる簡単な運動方法をご紹介します。



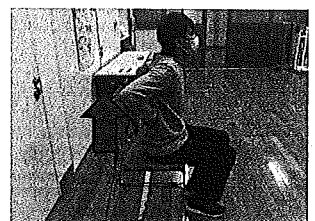
肩を上げる運動



身体をねじる運動  
左右



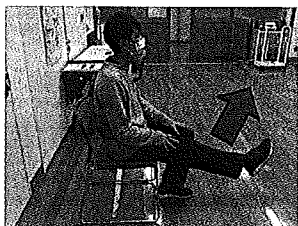
肩を後ろに伸ばす  
運動



背中側で腕を持ち  
上げる運動



ももあげ運動



膝を伸ばす運動



かかとを上げる運動



つま先を上げる運動

●写真の手の運動では棒を使用していますが、棒の代わりにタオルを使用したり腕組みをしても同じように運動をすることができます。家にいる空いた時間を利用して是非取り組んでみてください！

「生活不活発病」は誰にでも起こりうることです。

しっかりと対策し、「活発」な生活を送っていきましょう！



## 令和2年度の主な事業について

令和2年4月15日現在

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

月	日(曜日)	時間	行事名等	備考
4月	2日(木)	14:30~15:30	加入団体連絡会議	福祉プラザ
	15日(水)		仙障だより95号発行	
	18日(土)	(※中止)	仙障協親善ゲートボール大会	シェルコム仙台
	23日(木)	(※中止)	東北・北海道ブロック身体障害者相談員連絡協議会理事会	仙台市内
5月	15日(金)	10:00~	法人監査	福祉プラザ
	28日(木)	10:00~11:30	第1回定時理事会	福祉プラザ
6月	3日(水)~ 4日(木)	(※中止)	日本身体障害者福祉大会ひろしま大会	広島県
	3日(水)~ 5日(金)	(※中止)	日本身体障害者福祉大会ふれあいの旅	広島県・山口県 2泊3日
	12日(金)	13:30~15:00	定時評議員会	福祉プラザ
	17日(水)	14:00~15:30	加入団体連絡会議	福祉プラザ
	18日(木)~ 19日(金)	(※中止)	東北・北海道ブロック身体障害者団体連絡会 団体長等会議	宮城県
7月	7日(火)		仙障協会員日帰り旅行会	山形・庄内
	15日(水)		仙障だより96号発行	
	未定		仙台市障害者レクリエーション教室 (書道教室)	福祉プラザ
8月	20日(木)	14:00~15:30	加入団体連絡会議	福祉プラザ
	27日(木)~ 30日(日)	(※延期)	東京2020パラリンピック観戦ツアー(第1班)	東京・幕張 3泊4日
	未定		夏休み小中学生ポスター教室	福祉プラザ
	未定		仙台市障害者レクリエーション教室 (絵画教室)	福祉プラザ
9月	3日(木)~ 5日(土)	(※延期)	東京2020パラリンピック観戦ツアー(第2班)	東京・幕張 2泊3日
	12日(土)~ 13日(日)		政令指定都市身体障害者福祉団体連絡協議会	名古屋市
	27日(日)		仙台市身体障害者家族ぐるみ運動会	青葉体育館

月	日(曜日)	時間	行事名等	備考
10月	4日(日)	10:00~15:00	福祉まつり「ウエルフェア 2020」	市民広場・一番町 四丁目買物公園
	15日(木)	10:00~11:30	第2回定時理事会	福祉プラザ
	15日(木)		仙障だより 97号発行	
	22日(木)	14:00~15:30	加入団体連絡会議	福祉プラザ
	22日(木)~ 27日(火)		全国障害者スポーツ大会	鹿児島県
	未定		仙台市障害者レクリエーション教室 (写真・スケッチ散策教室)	岩手県(予定)
11月	5日(木)~ 8日(日)		仙台市障害者親善国際交流事業	台湾台南市訪問
	12日(木)~ 13日(金)		東北・北海道ブロック身体障害者相談員研修会	青森県八戸市
	14日(土)		仙台市障害者福祉大会・交流会	メルパルク仙台
	未定		仙台市身体障害者レクリエーション教室	山形蔵王(予定)
12月	6日(日)	13:00~	福祉まつり「ウエルフェア 2020」 (障害者週間記念式典)	未定
	14日(月)		法人設立記念日	
	14日(月)	18:00~20:00	法人年忘れ交流会	メルパルク仙台
	17日(木)	14:00~15:30	加入団体連絡会議	福祉プラザ
	28日(月)		仕事納め(全職員研修会)	福祉プラザ
1月	4日(月)		仕事始め ※ただし障害者福祉センターは5日(火)	
	15日(金)		仙障だより 98号発行	
	未定		仙台市身体障害者レクリエーション教室 (市内散策教室)	
2月	18日(木)	14:00~15:30	加入団体連絡会議	福祉プラザ
	26日(金)		政令指定都市身体障害者福祉団体連絡協議会 団体長等会議	川崎市
	28日(日)	13:00~15:00	新春のつどい	メルパルク仙台
3月	11日(木)		法人内職員合同防災訓練 (福祉避難所開設訓練ほか)	
	25日(木)	14:30~16:00	第3回定時理事会	福祉プラザ

※新型コロナウイルス感染症の影響により行事は変更になることがあります。

令和元年度 生活支援講座  
「スマートフォンを使ってみよう!」  
を開催しました

令和2年2月15日(土)、太白障害者福祉センターにて生活支援講座「スマートフォンを使ってみよう!」を開催しました。

近年、スマートフォンが広く普及し、障害のある方もスマートフォンを活用することで、生活がしやすいなる場面も見られています。

また、近年増えている自然災害時に、有益な情報を収集するツールとしてスマートフォンの活用が有効ですが、活用の仕方がわからないといった声も聞かれています。

当事者やご家族、支援者にスマートフォンを利用方法について理解していただき、今後の自立した生活を送るための一助とすることを目的とし、講座を開催しました。

講座当日は、ドコモショップあすと長町店の松本 潤氏を講師にお迎えし、スマートフォンの基本操作や自然災害時の活用方法について講話をいただきました。近年、自然災害時に有益な情報を収集するツールとしてスマートフォンが活用されていることから、情

報収集や安否確認の方法を詳しく説明して頂きました。

当日は障害をお持ちの方、支援者の方、合わせて16名にご参加いただきました。皆様、手持ちのスマートフォンやドコモショップから貸し出しされたスマートフォンを実際に操作しながら、講師の方の説明を真剣に聞いていました。



講座終了後には講師の先生に個人的に質問をしに行く方も数名いらっしゃり、スマートフォンなどの利用方法について関心が高い様子が伺えました。アンケートでは「これからはスマホの時代になるので、もっと理解を深めていきたい」、「もう一度、スマホ教室を開催してほしい」との意見が多く、今後の開催を望む意見が多く挙

がっていました。今後もみなさんが生活をする上で、役に立つ内容を発信していただけるよう、尽力してまいります。

令和元年度  
社会福祉法人  
仙台市障害者福祉協会  
合同防災訓練を実施しました

令和2年3月11日(水)、当協会全職員を対象に合同防災訓練を実施しました。

合同防災訓練では、宮城県沖を震源とする地震が発生したことを想定し、当協会が運営する各事業拠点間において、災害状況などの情報共有を図り、各障害者福祉センターにおける福祉避難所の開設など、障害のある方々に対して速やかな災害支援に取り組めるよう法人本部・事務局への情報集約を目的とした通信訓練を実施しました。

通信訓練では、仙台市防災行政無線等を用いて、法人本部・事務局、宮城野・若林・太白障害者福祉センター、障害者就労支援センター、五橋あい・はーと、せんしょう庵が支援を行っている方々や職員のケガ等の状況、及び施設被害状況等について相互に連絡と

報告を行いました。また、通信訓練の終了後には、仙台市防災行政無線が設置している各事業拠点で、どの職員でも無線機を円滑に使用できるように操作方法に関する勉強会も実施しました。

無線機を用いた通信訓練に関しては、仙台市が月1回実施する防災無線訓練にも協会全体で取り組んできたこともあり、当協会が運営する7事業拠点間における通信訓練は、20分間内で完了することができ、円滑に情報共有を図ることができました。

今後も、仙台市における地域防災と災害支援の強化に取り組み、障害のある方々が安心して生活を営むことができる地域づくりに努めてまいります。



仙台市防災行政用無線

## 資金収支予算内訳表

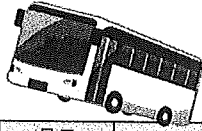
(自)令和2年4月1日 (至)令和3年3月31日

勘定科目		社会福祉 事業	公益事業	収益事業	合計	内部取引 消去	法人合計	
事業活動による収支	収入	就労支援事業収入	9,218,000	0	0	9,218,000		9,218,000
		介護保険事業収入	687,000	0	0	687,000		687,000
		障害福祉サービス等事業収入	453,356,000	0	0	453,356,000		453,356,000
		自立生活推進事業収入	0	141,982,000	0	141,982,000		141,982,000
		障害者就労支援事業収入	0	78,495,000	0	78,495,000		78,495,000
		収益事業収入	0	0	19,105,000	19,105,000		19,105,000
		経常経費寄附金収入	0	1,200,000	0	1,200,000		1,200,000
		受取利息配当金収入	3,000	20,000	0	23,000		23,000
		その他の収入	1,975,000	3,279,000	0	5,254,000		5,254,000
	事業活動収入計(1)	465,239,000	224,976,000	19,105,000	709,320,000	0	709,320,000	
	支出	人件費支出	359,086,000	146,607,000	4,462,000	510,155,000		510,155,000
		事業費支出	29,597,000	52,482,000	0	82,079,000		82,079,000
		事務費支出	56,853,000	34,632,000	2,870,000	94,355,000		94,355,000
		就労支援事業支出	9,218,000	0	0	9,218,000		9,218,000
法人税住民税事業税支出		0	690,000	0	690,000		690,000	
その他の支出		1,616,000	0	0	1,616,000		1,616,000	
事業活動支出計(2)	456,370,000	234,411,000	7,332,000	698,113,000	0	698,113,000		
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	8,869,000	△ 9,435,000	11,773,000	11,207,000	0	11,207,000		
施設整備等による収支	収入	施設整備等寄附金収入	0	0	0		0	
		施設整備等収入計(4)	0	0	0	0	0	
	支出	固定資産取得支出	0	0	0	0		0
		固定資産除却・廃棄支出	0	0	0	0		0
		施設整備等支出計(5)	0	0	0	0	0	0
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	0	0	0	0	0	0		
その他の活動による収支	収入	積立資産取崩収入	0	0	0		0	
		事業区分間繰入金収入	609,000	11,164,000	0	11,773,000	△ 11,773,000	0
		その他の活動収入計(7)	609,000	11,164,000	0	11,773,000	△ 11,773,000	0
	支出	積立資産支出	50,200,000	0	0	50,200,000		50,200,000
		事業区分間繰入金支出	0	0	11,773,000	11,773,000	△ 11,773,000	0
		その他の活動支出計(8)	50,200,000	0	11,773,000	61,973,000	△ 11,773,000	50,200,000
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△ 49,591,000	11,164,000	△ 11,773,000	△ 50,200,000	0	△ 50,200,000		
予備費支出(10)	0	1,000,000	0	1,000,000	-	1,000,000		
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	△ 40,722,000	729,000	0	△ 39,993,000	0	△ 39,993,000		
前期末支払資金残高 (12)	136,034,000	90,757,000	0	226,791,000	-	226,791,000		
当期末支払資金残高 (11)+(12)	95,312,000	91,486,000	0	186,798,000	0	186,798,000		

# 社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会会員

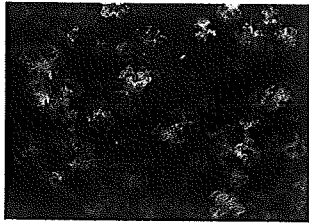


第1回

## 日帰り旅行会in山形



リフト付き貸切バスで移動なので、車椅子ご利用の方も安心です！  
世界一のくらげ水族館をお楽しみいただけます。クラゲアイスも人気！  
ランチは山形名物の芋煮鍋と海鮮チラシ寿司で山形を満喫！

月日	利用バス会社: 東和観光バス *人数により、リフトバスの台数は変動致します。		世界一のクラゲ水族館		
7/7 (火)	仙台駅東口	休憩 寒河江SA	加茂水族館		
	8:00		11:00		
	山形の名産品が豊富です		漬物蔵をご見学いただけます		
	庄内観光物産館 (昼食・買い物)	漬物造り百年余 つけもの処 本長	仙台駅東口		
	13:00	14:30	14:45	15:15	17:45

旅行代金 : お一人様 9,000 円

\*仙台市障害者福祉協会加入団体会員様には2,000円の補助があるため、7,000円でご参加いただけます。会員以外の方は別途お問合せ下さい。

旅行期日 : 2020年7月7日(火) 日帰り

募集人員 : 40名様(最少催行人員30名様)

食事条件 : 朝0回・昼1回・夕0回 添乗員 : 同行いたします

申込方法 : ①別紙申込用紙に必要事項をご記入下さい。

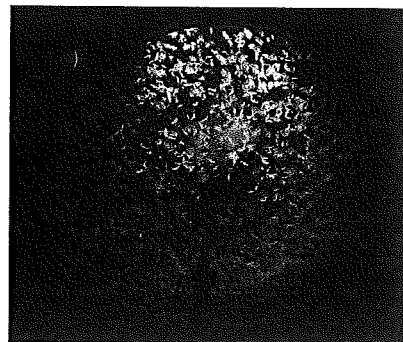
②名鉄観光までFAXまたはご郵送下さい。

③指定の振込先に旅行代金をお振込み下さい。

ご出発の1週間前までに、最終の出発案内をお送り申し上げます。

※申込締切 2020年6月25日(木) 但し定員になり次第締め切らせていただきます。

※申込書は仙台市障害者福祉協会加入団体よりお渡しさせていただきます。



### 《お問い合わせ・お申し込み先》

観光庁長官登録旅行業第56号 (一社)日本旅行業協会正会員 ボンド保証会員

旅行企画・実施 名鉄観光サービス(株) 東北営業本部

TEL:022-263-1371 FAX:022-225-8774

〒980-0021 仙台市青葉区中央4-10-3(仙台キャピタルタワー6階) 総合旅行業業務取扱管理者 後藤 敏幸

電話受付時間/9:30~17:00(土・日・祝はお休み) 担当:佐藤(麻)・鶴澤 <東北2020-\*\*\*\*>

\*詳しい旅行条件を記載した書面をお送りしますので、事前にご確認の上お申込み下さい。\*旅行サービスの内容、発着時間等は3月26日を基準としています。

事業企画/社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会

※日帰り旅行会につきましては新型コロナウイルスの関係から延期の可能性もあります。