

仙台市若林障害者福祉センター 広報誌

★若林レインボーインフォメーション★

NO. 41



編集・発行：
仙台市若林障害者福祉センター

若林レインボーインフォメーションとは・・・

当センターに入居している3法人(仙台市障害者福祉協会、つどいの家、自閉症ピアリンクセンターここねっと)が協働して発行している広報誌です。この広報誌が地域の皆様と、当センターのかけ橋になって欲しい、そんな思いを込めて、センターの「今」をタイムリーにお伝えしていきたいと思ひます！

1	管理運営事業 ボッチャ若林障福センター杯のご紹介	社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会
---	-----------------------------	----------------------

第2回ボッチャ若林障福センター杯を令和3年8月7日(土)に実施しました。昨年度、新型コロナウイルス感染症拡大により、地域のお祭り、大会が中止となり、交流の機会が減ったため、交流を目的として企画しました。参加者の感想として、「毎年実施してほしい、年数回実施してほしい」等のご意見が寄せられたため、今年度は、年2回実施予定で、1回目を実施しました。

今回は、合計8チーム(貸館利用団体2チーム、自立訓練(機能訓練)事業3チーム、生活介護事業3チーム)がエントリーしました。昨年度の第1回で優勝したアイナメ(貸館利用団体)が初戦で敗退する等、波乱の幕開けとなりました。決勝戦では、最後の1投が、形勢逆転となるスーパースローで、ユニコーン(自立訓練(機能訓練)事業)を優勝へと導きました。準優勝は、サライ(生活介護事業)、第3位は、アイナメ(貸館利用団体)で、今回も大変盛り上がりあました。コロナ禍で、活動の制限を余儀なくされますが、感染予防を行い、交流を継続していきたい、と思ひます。



もくじ

1. ボッチャ若林障福センター杯のご紹介	4. 喫茶・軽食 せんしょう庵
2. 自立訓練事業紹介	5. ~引きこもりの時期をどうすごしたか~
3. 2021年夏のスイカ割り!!	6. コロナうつについて

2	じりつくんれんじぎょう <b>自立訓練事業</b> ぎそく ある <b>～義足で歩けるようになりました！～</b>	じりつくんれん <b>自立訓練</b> きのうくんれん じぎょう (機能訓練) 事業
---	--	---

自立訓練事業では、仙台市内にお住まいで、身体障害者手帳をお持ちの65歳未満の方を対象に、サービスを提供しています。

自立訓練事業では、基本動作訓練や歩行訓練、家事訓練などを、実践的に行っています。それぞれの障害特性や疾患に応じたプログラムを提供し、地域生活への移行を支援していきます

今回は、自立訓練利用開始後に義足を作成し、目標達成の為に段階的な義足のリハビリを続け、屋外歩行が可能となった方をご紹介します。

自立訓練終了後は、就労継続B型事業所「せんしょう庵」に移行し、ポッチャサークルにも参加され、社会参加や交流の場も広がっています。

じりつくんれん りようかいしご  
 自立訓練ご利用開始後、  
 かんけいきかん そうだん ぎそく つく  
 関係機関と相談し義足が作れる  
 ことになりました。



ぎそくかんせいご へいこうぼう ぎそく な  
 義足完成後は平行棒で義足に慣れるところから始めました

ほこうくんれん ようす  
**～歩行訓練の様子～**



すこ ぎそく つか かた な まつば  
 少しずつ義足の使い方に慣れてきたので松葉  
 づえほこう  
 杖歩行にステップアップしました。その後、屋内  
 ほこう あんてい おくがいほこう いこう さかみち  
 歩行が安定したので屋外歩行に移行し、坂道や  
 かいだん じゃりみち ふあん かしょ  
 階段、砂利道など、不安な箇所をひとつずつ  
 かくにん  
 確認しました。

さいしゅうてき  
 最終的にはロフト  
 づえ ある  
 ランド杖で歩けるよ  
 うになりました！

りようしゃさま こえ  
**～利用者様の声～**  
 はじめ ぎそく つく おも  
 初めは義足を作れると思っていなかった  
 づく てきてよ  
 だったので出来て良かったです。少しずつ歩  
 るようになって、自信がつかえました。



じっさい ちかてつ の れんしゅう おこな  
 実際にバスや地下鉄に乗る練習も行い、繰り返し訓練を続けることで、少しずつ自信にも繋がりました。



3

せいかつかいごじぎょう せいかつくんれんじぎょう  
生活介護事業・生活訓練事業

しゃかいふくしほうじん  
社会福祉法人

ねん なつ わ  
2021年 夏のスイカ割り！！

いえ  
つどいの家

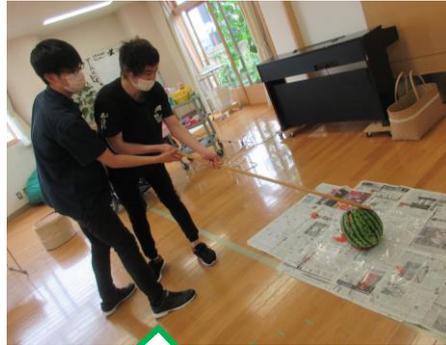
わかばやししょうがいしゃふくし せいかつかいごじぎょう さまざま かたち にちゅうかつどう おこな ことし なつ  
若林障害者福祉センターの生活介護事業では、様々な形で日中活動を行っており、今年の夏も  
きせつ かん かつどう おこな  
季節を感じられる活動を行いました。

がつ にち にち しょっかん にお かんしよく おと からだぜんたい かん なつ ふうぶつし わ かつどう おこな  
8月17日、18日に食感、匂い、感触、音を体全体で感じられる夏の風物詩、スイカ割り活動を行  
なつ すずく の こ え ました。活動で割ったスイカは、食べやすい大きさに切ったり、ミキサーで  
えきたいじょう  
液体状にしスイカジュースにしたりして頂きました。苦手だったのか、スイカの匂いを嗅いで表情をこ  
わばせている方もいました。今号では、この2日間で行った楽しい活動をご紹介します。

かつどうしょうかい  
～ 活動紹介！！～



おおき おぼろぎれ  
大きな尾花沢スイカ！！



おん いて、おん いてー！！



もうすく せ 割れるよ！



おい 美味しく ぐちゅう  
美味しくて夢中でパクパク。おかわりもしちゃった～！



4	しゅうろうけいぞくしえん (がた) しぎあう 就労継続支援 (B型) 事業 きっさ けいしょく 喫茶・軽食	しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人 せんだいししょうがいしゃふくしきょうかい 仙台市障害者福祉協会
---	--	---

▪ こんな時だからこそ ホットする時間 いかがでしょうか? ▪

せんしょう庵では、ホットコーヒー (250円) や  
 アイスコーヒー (300円) をご用意しております。  
 注文を受けてから利用者様が豆を挽き丁寧に  
 くれます。豆を挽いた時の心休まる香りがとても  
 心地良く、一口飲むとホッとします。ぜひ、せんしょ  
 う庵の挽きたてコーヒーを味わってみてください。  
 お待ちしております。



たいさく  
コロナ対策!



せんしょう庵 若林喫茶をご愛顧いただきありがとうございます。

当店では従業員の検温、マスクの着用、手洗いと消毒の徹底、定期的な換気を行うとともに

テーブルや椅子などの消毒も徹底しております。お客様同士の間隔も開けてご案内致します。

感染対策を万全にして元気に営業しております。

せんしょう庵では、就労を希望されている方の見学

を随時受け付けていますのでお気軽にご相談ください。



えいぎょうじかん  
営業時間 10:00~16:00 (ラストオーダー15:30)

ていきゅうび  
定休日 日曜日、月曜日、祝日の翌日

ねんまつねんし  
年末年始 (12月28日~1月4日)

※イベント等により貸切を行う場合があります。

5	じへいしょうじしゃちいきせいかつしえんじぎょう せんだいしじへいしょうそうだん 自閉症児者地域生活支援事業 仙台市自閉症相談センター かこ けいけん ふ かえ 過去の経験を振り返って ひ じき ～引きこもりの時期をどうすごしたか～	ほうじん NPO法人 じへいしょう 自閉症ピアリンクセンター ここねっと
---	--	--

※この記事は、発達障害当事者の方が、ご自身の経験や想いを振り返り、作成したものです。

発達障害のある方は周囲の無理解により不登校や引きこもりに至りやすい方がいます。私には前職から現職の間、数年に及び引きこもりの時期がありました。同居していた母以外との人間関係は無いに等しく、食事と睡眠、最低限の家事を除けば、図書館や自転車などで時間をやり過ごす日々を繰り返しておりました。先の見えない不安に苛まれることも日常茶飯事でした。でも、支えになっていたこともあり、このおかげでかろうじて自分を保つことができているように感じます。

そのひとつが、献血やゴミ拾いなどのボランティア活動です。市内の各献血ルームでの成分献血は以前から行っていたこともあり、引きこもり中も抵抗なく参加できておりました。また、市政だよりなどから情報を得て参加するボランティア活動も、社会とのつながりを実感できる点で有意義だったと思います。加えて、年に数回行っていた棚卸しのアルバイトも私の支えでした。一日のみの仕事でしたのですぐ終わるように感じられていた上、働くことの充実感も得られたからです。

6	インフォメーション コロナうつについて	しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人 せんだいししょうがいしゃふくしきょうかい 仙台市障害者福祉協会
---	------------------------	---

## 1. コロナうつとは

リモートワークや自宅待機等コロナ禍で引き起こされる「健康に関する不安」「仕事や経済に関する不安」からくる、うつのことを指します。

## 2. うつの症状とは

こころ へんか  
心の变化

きょうふ かん おこ  
恐怖を感じやすくなる、イライラする、怒りっぽくなる

かな ふあん おお むきりよく  
悲しくなる、不安が大きくなる、無気力になる など



## からだの変化

食欲がなくなるまたは食欲が増す、集中力や判断力の低下

眠れない、悪夢を見る、頭痛、体の痛み、胃腸の不調

体にぼつぼつが出る など

## 使用量の変化

アルコールの量の増加、たばこの増加、

その他薬物使用の増加 など



このような症状が出てきて、日常生活に支障が出たら専門家（精神科やかかりつけの病院等）に相談することをお勧めします。また、厚生労働省より「こころの耳」：職場のストレスセルフチェックが出ています。質問数は多いですが、とても分かりやすいのでぜひ活用してみてください。

## 3. コロナうつ予防

規則正しい生活は健康の下地となります。コロナうつを予防するためにも以下の4つを心がけてみましょう。

## ① 早起き

早起きしてお日様の光を浴びましょう。

## ② 規則正しい食事

栄養バランスの良いメニューを、決まった時間に取りましょう。

## ③ 十分な睡眠

睡眠で脳や体の疲れをリセットしましょう。

## ④ 慢性的なアルコールの摂取を控える

お酒の飲み方を誤ると、心身に予想外の悪影響が出ます。



なかなかコロナウイルスの終息が見えない現在ですが、心にも目を向けて日々を過ごしていくことができればと思います。

参照：千葉県医師会 県民向け広報誌 ミレニアム 37号

お問い合わせ先 仙台市若林障害者福祉センター

〒984-0824 仙台市若林区遠見塚東8番1号

TEL: 022-294-0450 FAX: 022-285-2430

Eメール: office-wa@shinsyou-sendai.or.jp