

TRY あんぐる

発行 令和4年2月 だいごう
せんたいしみやぎのしょうがいしゃくし 第58号
仙台市宮城野障害者福祉センター

お問い合わせ先
仙台市宮城野障害者福祉センター
住所：仙台市宮城野区大槻16番2号
電話：022-292-8474
FAX：022-292-8476
E-mail：
office-mi@shinsyou-sendai.or.jp

しょうがいしゃしゅうかんきねん ☆『障害者週間記念イベント』を開催しました☆ かいさい

令和3年12月3日～9日に障害者週間記念イベントを開催致しました。障害者週間は、障害や障害のある方への理解を深め、障害のある方の社会参加への意欲を高めることを目的としています。当センターでも様々なイベントを行い、多くの方にご来場いただきました。

●絵手紙教室●

日本絵手紙協会公認講師の都築徳子先生をお招きして、みかんや2022年の干支である寅をモチーフに絵手紙による年賀状の作成を行いました。参加者の皆さまからは、「年賀状を出すのが楽しみ!」「また来年もぜひ開催して欲しいです!」など大変ご好評をいただきました。

●みやぎのコンサート●

当センターでも活動されている、箏アンサンブル 瑠璃の会様による「箏曲の調べ」を開催。箏の柔らかな音色にのせて、全7曲を披露していただきました。来場者の方々はマスク越しに口ずさむ姿も見られ、とても素敵なコンサートになりました。

●ミニ作品展(12月3日～9日)●

当センターに通所されている方々の作品を、1階のロビーに展示しました。刺しゅうや絵手紙、陶芸・書道など、個性溢れる作品の数々が並び、ご来場いただいた方々も熱心にご覧になっていました。



もくじ

- P1 ☆『障害者週間記念イベント』を開催しました☆
- P2 自立訓練(機能訓練)レポート!
- P3 生活訓練・生活介護事業
- P4 ぱれった便り [喫茶ルーム ぱれった]
宮城野センター伝言板 [寒さに負けない身体づくり!]



自立訓練（機能訓練）レポート！

自立訓練事業では、障害のある方の“望む生活”のために様々な訓練を行っています。今回は「趣味活動を通して他者と関わる機会を持ちたい」という目標がある左半身麻痺、高次脳機能障害のある利用者が、趣味活動（文書作成すること）を通して訓練に取り組む様子を紹介したいと思います！

文書作成

片麻痺の方でも自分で出来る方法で文書を作ります。今回は、携帯電話を使用して文書作成に取り組んでみました。自分の思いを伝える作品集を作るということで障害を受けてからの自分の想いやその歴史・恩師についてなど、思い出しつつ打ち込みました。利用当初は、病気の影響で集中して物事に取り組みにくいことがありました。その後作品作りを継続することで1時間集中して作業することが出来るようになりました。



発表会

発表当日、作品の説明や思いについて、他の利用者様の前で話していただきました。作品の一文「出会いとは、人間の生き方を豊かにして下さる大切な出来事であると考える」と目標に挙げた想いが記されていました。他利用者の方からは、「こんなにも熱い思いを持っているということを知ることが出来て良かった。」との話があり、ご本人様は、「皆さんに見て頂いて嬉しい」と話されており、他の利用者様も熱心に耳を傾けていました。



完成した作品！

「今からここから」

文書作りの集大成！

ご本人が思いを込めて書きました。



こんねんど かいめ はっこう こんかい せいかつかい こしぎょう まいつきおこな そうさくかつどう さくひんしょうかい
 今年度3回目の発行となる今回は、生活介護事業で毎月行っている創作活動の作品紹介をさせていただきます。



4月『イースターエッグ』

『イースター』にちなみ、カラフルな卵をつくりました。中に入った『お題』をクリアするレクも楽しみました。



5月『パラソル』

雨が多くなる季節が近づいてきたので、紙皿を使って傘をつくりました。雨の日の暗くなりそうな気持ちを明るく前向きにしてくれました。



6月『アジサイ』

絵具を半紙ににじませてアジサイを作りました。それぞれの個性で鮮やかなアジサイができました。



7月『アサガオ』（共同制作）

コーヒーフィルターを染めてアサガオの花をつくりました。グリーンカーテンをイメージしています。



8月『吹き流し』

仙台の七夕と言えばこの吹き流し。和紙やテープ、シールなどを使い完成です。



9月『お月見』（共同制作）

お花紙を丸めて貼り合わせ、お月見を表現しました。迫力ある作品に仕上がりました。障害者週間でも展示しました。



10月『ハロウィン』

紙コップでキャンディポッドをつくりました。皆さん個性豊かなカボチャの顔になりました。



11月『トトロの森』（共同制作）

松ぼっくりやどんぐりに絵具やマジックで色づけを楽しみました。皆さんの感性が現れています。



12月『ミニクリスマスツリー』

それぞれのオーナメントをつなげて1つのツリーができました。

ぱれった便り

ぱれったでは、毎年季節に応じたレクリエーションや、外部販売会参加などの企画を行っていますでしたが、コロナ禍ということもあり、ここ数年は外出を控えるなどして感染対策を行ってきました。まだ予断を許さない状況は続いているのですが、少人数、うがい手洗いの徹底を行った上で、年明け早々の1/4（火）に、久々のレクリエーションとして餅つき大会を実施しました。事前に利用者さんにアンケートで希望を取ったトッピングを準備し、つくたてのお餅に乗せて食べていただきました。餅つきは初めての企画だったのですが、参加した利用者さんからは「楽しかった」「またやりたいね」といった感想が出ていました。

例年、年明けは作業が忙しいことが多く、なかなか皆でゆっくりと過ごす時間が持てなかったもので、今回の企画は楽しんで過ごして頂く良い機会となったようです。

今後もしばらくは感染対策に気を引き締めながらも、その中でできる余暇活動を考えていければと思っています。



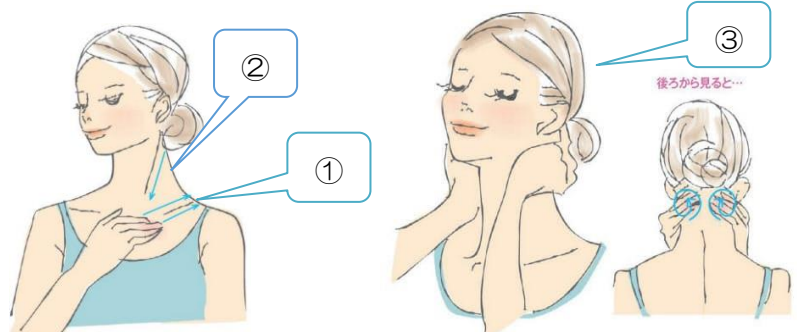
みやぎの宮城野センター伝言板

リンパマッサージで寒さに負けない身体づくり！

身体が冷えると代謝が下がって疲れを感じやすくなったり、身体のむくみなどの原因にもなってきます。リンパマッサージはリンパ管を圧迫することでリンパ液と一緒に、身体に溜まった水分や老廃物、疲労物質を流すことで、身体が軽くなったり、むくみの改善にもつながります。また肩こりや冷えの解消にも効果的です♪

今回は「首」のセルフリンパマッサージを紹介します！

- ①鎖骨の上のくぼみに4本の指を引っ掛けるようにあて、鎖骨に沿って20往復程度なです。
- ②首を横に向けると飛び出す筋肉(胸鎖乳突筋)の上を、耳の下から鎖骨まで、なでるようにリンパを流します。
- ③親指以外の指をそろえ、左右それぞれ耳の後ろの骨の出っ張りの下あたりにあてます。軽く圧を加え、円を描くように優しくさすります。



【問い合わせ先】

仙台市宮城野障害者福祉センター
 電話 (022) 292-8474
 FAX (022) 292-8476
 E-mail: office-mi@shinsyou-sendai.or.jp