

+らiふ ニュース 平成30年度 夏号



(編集・発行)平成30年7月発行
相談支援事業所 宮城野雲母倶楽部+らiふ
〒983-0012 仙台市宮城野区出花1丁目3-11
TEL/FAX: 022-254-6757
HP: <http://kilala.biz/>
編集責任者 秋保 明

平成30年度第1回仙台市障害者自立支援協議会

仙台市障害者自立支援協議会は、障害のある方が住み慣れた地域で生活が送れるように、地域の実情に応じた支援体制の整備について協議を行い、支援体制の整備を図ることを目的としています。

7月4日に開催されました平成30年度第1回目の会議では、各部会等の取り組みを共有し、それぞれを連動させて、全体のあり方を考えていくことが重要であることが確認されました。

内容を抜粋して掲載します

【地域部会】

○各区障害者自立支援協議会での取り組みの成果や課題を共有します。成果については全市に反映できるよう普及を図り、課題については解決のために必要な方策の検討を行います。

○昨年度にインフォーマルな資源による支援の事例をまとめた「仙台で見つけたみんなのつながり事例集」を作成しました。この事例集が日々の支援の中でどのように活かされたか、どのような資源が新たに把握されたのかを共有しインフォーマルな資源の開拓を図っていきます。

【障害者相談支援体制整備】

○支援が必要であるのに自ら声をあげられない人、多問題を抱えている人などより困難な課題を抱える障害のある方が顕在化しています。従来の仕組みでは支援を受けられない可能性のある方が、排除されないよう、対象者の方や支援機関などの障害分野にとらわれない横断的な支援体制を整備していきます。

○上記のような対象者について、区障害者自立支援協議会に対するバックアップ、事例検討などを通じて見立てやニーズの整理、当事者視点の生活理解を図るため、(仮称)基幹相談支援センターの設置に向け検討します。

【地域生活支援拠点モデル事業】

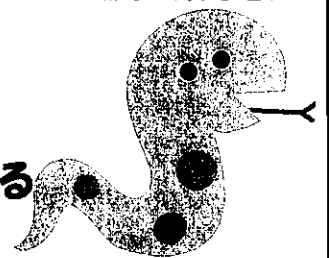
○障害のある方が住み慣れた地域で暮らし続けていくことができるように、地域の支援ネットワークを強固に構築し、緊急が想定される方への未然防止も含めた緊急時対応を迅速・確実に行うことができる体制を作り上げることで、地域生活における安心感の向上を図ることを目的としています。

○今年度後半から仙台市地域生活支援拠点モデル事業を実施し、本格実施に向けた運用の在り方について検討していきます。

地域生活支援拠点モデル事業が今年度後半にスタートしますが、拠点施設が有効に機能するためには、各区自立支援協議会の活性化や(仮)基幹相談支援センターとの連携協働が不可欠です。全てに相談支援事業所の役割が求められていることから、私達も積極的に議論へ参加していきたいと思っております。

- ・名前 ➡ 土井 かわい
- ・出身 ➡ 宮城県東松島市
- ・自分の性格を一言で表すと?
➡ のんびり
- ・ストレス発散のしかた
➡ おいしいものを食べる
- ・皆様に一言!
➡ これからよろしくお願いします!

爬虫類好き





気をつけよう 熱中症



今年の夏は「酷暑」と言われ、ニュースでは軒並み熱中症に関することが流れています。熱中症は重度化すると生命の危機に陥ってしまいます。日頃からの予防が大切なのです。

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時などは注意が必要です。今回は熱中症の予防法についてまとめましたのでご活用ください。

① 一年を通して暑さに負けない体づくりを続けよう

○喉が渇いてなくても、こまめに水分をとりましょう。

○食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは特に塩分補給しましょう。

○通気性や給水性の良い寝具や、エアコン・扇風機を適度に使用してぐっすり眠れるように睡眠環境を快適に保ちましょう。

○バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

② 生活の中で暑さに対する工夫をしよう

○いま自分のいる場所の気温と湿度をいつも気にしましょう。

○ガマンせずに、エアコンや扇風機で室温を適度に下げましょう。

○衣類は麻や綿など通気性のよい生地、下着は吸水性や速乾性にすぐれた素材を選び衣服を工夫して暑さを調整しましょう。

○帽子をかぶったり、日傘をさして直射日光をよけましょう。

○冷却グッズを使って首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やして、体温調整に活用しましょう。



③ 暑さから身を守る行動を身につけよう

○出掛ける時はいつも飲み物を持ち歩き、気付いた時に水分補給できるようにしましょう。

○日差しにさらされる場所で活動する時は、休憩をこまめにとり無理をしないようにしましょう。

○テレビやウェブなどで公開されている熱中症指数で、危険度を気にしましょう。

(参考資料：一般社団法人 日本気象協会「熱中症ゼロへ」<https://www.netsuzero.jp/>)

投稿コーナー

このコーナーでは利用者の皆様のお声を載せていきます！

ペンネーム・そらさんの体験談から見えないうらさや不便さ、だれにでも起こり得ることであること、どのように乗り越え今の自分がいるのかを伝えていきます。

【呼び方】… そらさん No.4

物事は呼び方によって、その言葉のもつイメージが大きく変わると感じます。ひきこもりという言葉は広く知られていますが、やはり言われて気持ちの良くないものです。病みながらも作家だった夏目漱石は自身を牡蠣的生活をしてると表現しました。その方がまだ丸い表現です。実は私の身内の複数人も牡蠣族です。理由も年代も様々ですが、誰もそうなりたくてなったわけではないし毎日人生を焦り、自責の念で苦しんでいます。私も甘えるなど初対面の人からもよく叱責を受けました。理解されないし人間嫌いになりました。だらしのない、不気味なイメージもひきこもりという言葉と共に消えてほしいです。



【お知らせ】

お盆期間の相談支援について

●8月11日(土)・12日(日)

電話相談のみ
サロンお休み

●8月13日(月)～8月16日(木)まで

電話・面接・訪問・同行支援通常通り
サロンお休み