



# +ら i ふ ニュース

## 令和 3 年度 冬号



(編集・発行)令和 3 年 12 月  
相談支援事業所 宮城野雲母俱楽部+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

## 令和 3 年度宮城野区障害者自立支援協議会 高砂・岩切エリア会

令和 3 年 11 月 17 日に高砂・岩切地区エリア会を開催しました。高砂・岩切エリア会は 2 年ぶりの開催となりました。コロナ禍で生活様式が大きく変わり、地域の実情も変容したように感じられます。

今回のエリア会では地域で相談の窓口となっている機関が集まり、コロナ禍での相談の現状を共有しました。

### 高齢分野

介護予防自主グループ等地域で行われている活動を普段なら紹介するところ、活動休止しているため介護保険サービスにつなぐことが増えています。介護保険サービスを利用し始めたために地域でグループ活動から離れてしまい活動を再開するにもグループの人数が減っています。

新型コロナ流行以前と同様に活動を再開することは難しく新たな活動を検討するにあたり、現状として地域住民にどのようなニーズがあるのか、住民に直接声掛けをしてリサーチを行い活動再開に向け動き出しています。

### 地域

特例貸付の申込者のうち、金銭面以外の問題が浮き彫りになりました。これまで表面化されなかつた問題が金銭面の問題を通して表出されたことで支援につながったケースがありました。

地域活動を再開したいが集まることをためらう人が多く、また、町内会や主催者・参加者によって温度差が大きく、活動再開のタイミングがはかりにくい状況です。活動休止期間が長期化することで再開することへのハードルが高くなっているようです。

- コロナ禍に限らず社会や他者との接点が少ない・無い世帯は、複数の問題を抱える傾向にあることを共有しました。
- 一つの支援機関から多機関での協働と支援の輪を広げいくことの必要性を参加者で再確認しました。

### 参加機関

- ・地域包括支援センター 3 センター（福田町、高砂、岩切）
- ・相談支援事業所 Tagomaru ねくすと
- ・仙台市社会福祉協議会宮城野区事務所
- ・宮城野区障害高齢課
- ・宮城野雲母俱楽部+ら i ふ

### 障害分野

特性上感染対策をとることが難しくルールを守れずにトラブルになったり、感染対策がとれないために対面での支援が困難となりました。対面での支援ができないことで電話でのやりとりが中心となります。また、直接顔を合わせられないため継続支援に結びつきにくくなる苦労があります。

通所先が在宅ワークとなったり、外出に対しての不安から頻度が減ったことで、運動不足・体重増加につながる傾向にあります。



# 令和3年度 宮城野区障害者自立支援協議会 実務者ネットワーク会議全体会 ～コロナ禍での当事者と支援者の健康を考える～

令和3年11月24日に実務者ネットワーク会議全体会を開催しました。

今年度はコロナ禍での心身の健康をテーマに講話と運動実技を行いました。

「コロナ禍でのメンタルヘルス」について、仙台市精神保健福祉総合センター 精神科医 大類真嗣 先生に講話をしていただきました。

ソーシャルディスタンスや感染拡大防止のための隔離など、人とのきずなの分断により、孤立が生じやすい状況になり、心身に不調をきたす方が増えています。誰もが不調をきたしやすい状況となっており、身边にいる方が変化に気付いて声をかけてあげる事がとても大切とのことです。

声をかけるポイントとして、深く追求しない、安心感と適切な情報を与える、相手と一緒に考える姿勢が大切という事を意識するといいとの事です。また、自分自身のケア（セルフケア）については、生活リズムを整える、自分なりのストレス解消法を心がける、ストレス解消をお酒やたばこに頼らない事が大事との事です。

「スキマ時間を活用して身体を動かそう！」と題して、仙台市健康増進センター 青柳和宏 運動指導員に参加型の運動実技を行っていただきました。外出自粛やイベントの中止などで体を動かす機会が減り、歩行に不安を感じたり、以前より体力が衰えたと感じる方も少なくないため、少しの時間でも毎日体を動かす習慣がある事はとても大事であると改めて考える機会となりました。また、5分程度で出来る運動も多く、家の合間など忙しい中でも取り入れられる運動が多くありました。

心身の不調には予防がとても大切であると改めて知る機会となりました。



## 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つらさや不便さ、  
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。

### 【 幸せの形 】 そらさん No.14

子供が「ただいま、お腹すいた」と言いながら帰宅してくる。台所には家族分の料理や食材。今日も家には何の騒ぎもなかった。そんな日々の連続が幸せだと思うのですが、私には今まで安心感のある暮らしはありませんでした。個人差はありますが、心の病になると治るまで年月だけ過ぎ、苦しい時期ほどさらに嫌なことが多く重なる気がします。よく、屋根のある所に住んでるだけでも良しと思えとの言葉も聞きますが、人はやはりそれだけの人生では満足しないと思います。私はとても欲ばかりなのでしょうか。

## おしゃせ

### 年末年始の 相談体制について

- 電話相談のみ・サロンお休み  
…令和3年12月28日(火)午後から  
令和4年1月4日(火)まで
- 休業(相談・サロンともにお休み)  
…令和4年1月1日(土)  
　　1月2日(日)