

新シリーズ// 障がい福祉の豆知識

「障がい者サポーター養成講座」は生活支援センターきまつーの大切な活動の一つですが、講座の参加が難しい方にも知ってほしい豆知識をお届けします。

障がいに配慮するためのシンボルマーク

Q.1 下のマークの中で仲間外れはどうでしょうか？



障がい者サポーターの
公式キャラクター
サポちゃんです



A.1 答えは「6」です。

1と2は世界共通のシンボルマークで、1はすべての障害者に配慮していること、2は視覚障害者に配慮していることを表しています。

3は日本の内閣府が定めた「ヘルプマーク」です。内部障害等、外見では障がいがあることが分かりにくい方が支援や配慮を得やすいように作られました。

4・5・6は道路交通法の定める標識で、4は聴覚障害者、5は肢体不自由者、6は70歳以上の方が運転していることを表しています。6だけが「障がい」とは関りがありません。いずれにしても、これらのマークをついている車両を見かけたらご配慮をお願いします。



障がい福祉のサービスを受けるには？

障害福祉サービスの対象者は、身体障害者、知的障害者、精神障害者（発達障害を含む）、難病患者、障害児などで、それぞれ障害者総合支援法で定められています。

Q2「障害者手帳」があれば、福祉サービスが受けられますか？

A2 福祉施設の利用やヘルパーの利用等、「障害者総合支援法」の福祉サービスを利用するには「障害支援区分」の認定と受給者証の発行が必要です。手続きはお住いの区役所で行います。

障害支援区分とは、障害の状態に応じて必要とされる支援の度合いを表す6段階の区分で、障害者総合支援法によるサービスを受けるために必要になります。利用者に調査を行い、その結果と医師の意見書の内容を総合的に勘案した審査判定が行われ、市町村が認定します。障がい福祉サービスの利用も介護保険と同じような手続きが必要なのです。

障害者手帳

障害者手帳を取得すると、福祉サービスの対象になるだけでなく、交通機関や水道料金、高速道路、映画、美術館などの料金が割引になることがあります。

お知らせ 次回講座のご案内

まじわーるdeまなぶ

2/8(土)13:30~15:00 まじわーる宮前2階にて

「障がいとともに地域で暮らすとは」

講師：地域相談支援センターポポラス 山田久美子氏

お気軽にお問い合わせください。

【生活支援センターきまつー】

☎044-855-1011 ✉kimassi@tobe-kobato.or.jp



編集後記

今号は「今年の抱負」を寄せていただいた皆様、記事やイラストなど、多くの方にご協力いただき、完成することができました。また、新コーナーもいかがでしたか？多くの方が「障がい」や「福祉制度」のことを知ったり、興味を持っていただけるよう工夫してまいります。感想、ご意見等お気軽に寄せください。



あけましておめでとうございます

今年は4月にスタッフが大幅に入れ替わり、手探りで始まりました。地域にお住まいの方やこれまでワークショップに参加された方から、「講座はないの？」、「毎年お手伝いを行ってたのに連絡が来なかった！」など、お叱りや期待の声をいただきました。

これまでに比べ、スタッフの人数も減っているため、講座も減っていますが、法人内で協力体制をしきながら夏まつりや講座を開催してきました。

福祉分野の中でも「障がい福祉」については「わからない」「知らない」「何をやっているの？」と馴染みがないと感じる方が多い領域です。これまでの活動のよいところは残し、さらなる充実した事業を展開しながら、地域の皆様からも気軽に声をかけられる存在に、

そして、障害をお持ちの方が住みよい地域づくりの一翼となれるよう、努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



講座・イベント開催報告

令和6年
7/13(土)

第7回 まじわーるde夏まつり

暑さ真盛りの7月13日。暑さを楽しもう！と今年度で第7回を迎える「まじわーるde夏まつり」を開催しました。

今年は駐車場エリアにはぐるま会の「ハーブソーセージ」が初登場。ワークショップも人気のボディペイントイングに「ドリンクキーホルダー作り」も取り入れました。自主製品ブースに各事業所のスタッフに販売を担当していただきました。

地域の民生委員の皆さんにも多大なるご協力をいただきました。次回はもっとこうしようと盛り上がっています。ぜひお楽しみに！



令和6年12/14(土)
まじわーる de ワークショップ
「クリスマスリース」 講師：八木 美穂 氏



一年の締めくくりに、フレッシュグリーンを使ったクリスマスリースのワークショップを開催しました。

今回は、初めて午前と午後の2回開催。予想以上に午前のクラスが人気でした。小学生から大人まで、初参加の方も、毎年参加される方も皆さん真剣に、無心になって仕上げていました。

完成すると作品を見せ合ったり、手入れの仕方やお正月になったら水引を飾る、など和やかに交流しながら散会となりました。ご参加の皆様ありがとうございました。

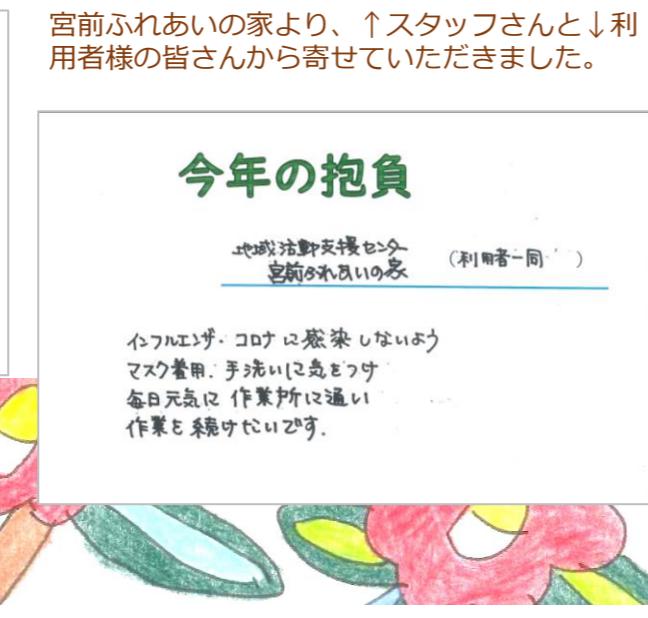
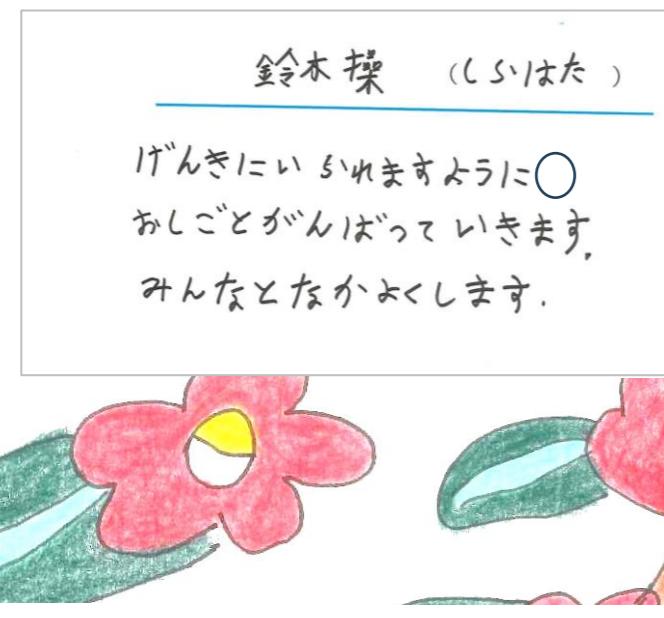
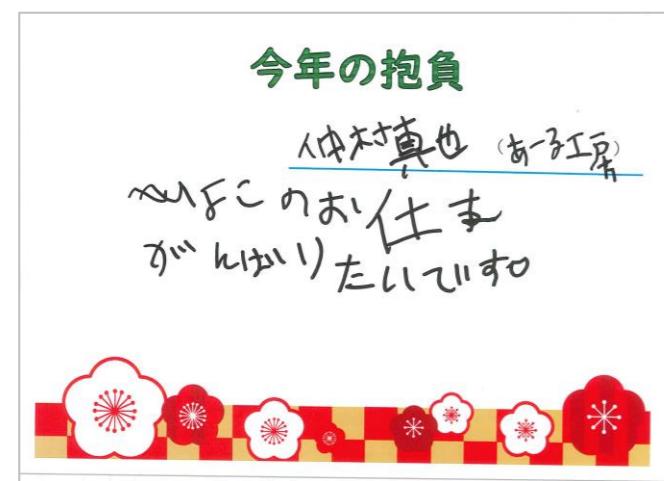
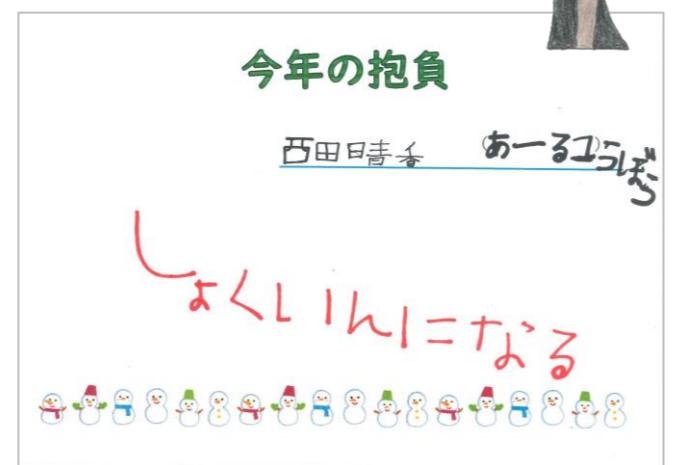
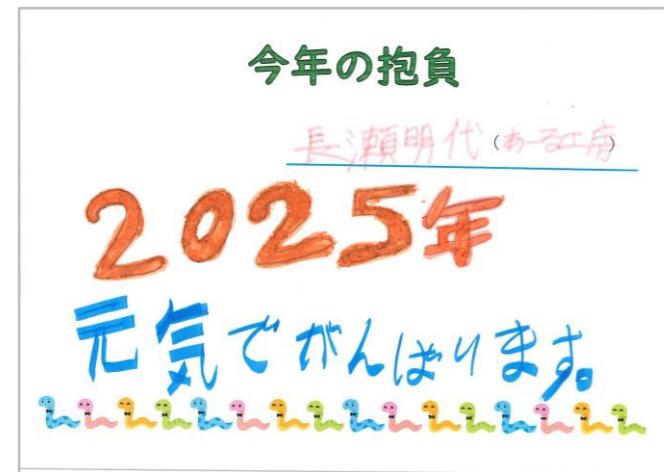




今年の抱負をお聞かせください♡

「生活支援センターきまっしー」にゆかりのある方々に新年の抱負を伺いました。皆さんの意気込みが伝わり、ワクワクした気持ちになりますね。

きまっしーと同じ建物内のある工房から3名の利用者様が寄せてくださいました。



専門職より // ~管理栄養士編~

冬本番です。今回はあーる工房の管理栄養士 三枝真理氏に元気に冬を過ごすポイントを伺いました。

冬バテに気を付けよう！

「冬バテ」はあまり聞きなれないかもしれません、寒さに身体が対応できなかったり、寒さによって疲労が溜まることが原因で、様々な体調不良が引き起こされる状態のことです。まずはチェックリストであなたの不調が「冬バテ」かチェックしてみましょう

改善・予防する3つのポイント

- ①冷え対策をする
☑身体を温める
- ②規則正しい生活を送る
☑太陽に当たりましょう
- ③バランスの良い食事を意識する
☑免疫力が下がり体調不良になりやすいこの時期には、その予防にビタミンCを積極的に摂りましょう



チェックリスト

- 常に身体に冷えを感じている
- 身体がダルい
- 食欲不振または食欲過多
- 気持ちが晴れない
- イライラする
- 肩こり・頭痛がある
- 下痢・便秘気味
- 動いても汗をかかない
- 眠りが浅い・寝つきが悪い



当てはまる症状が多いほど「冬バテ」にかかっているかも・・・



冬バテ対策メニュー ほうれん草のグラタン

<材料>

- ・鶏肉30g (ベーコンでもOK)
- ・ほうれん草30g
- ・お好みなきのこ30g
- ・油 小さじ1 ・塩コショウ少々
- ・小麦粉 大さじ2 ・バター 10g
- ・コンソメ 小さじ1/2 ・牛乳 200ml
- ・ピザ用チーズ 適量

- ①油を入れたフライパンに肉・きのこ・ほうれん草の順でいれ塩コショウで炒める
- ②具材に火が通ったら、小麦粉・バター。コンソメ・牛乳をいれ弱火にかける。焦げないように混ぜながら温め、とろみがついたら火を止める
- ③グラタン皿に移し、ピザ用チーズを乗せたらトースターで、15分を目安に焦げ目がつくまで加熱したら完成です

厨房じんべい
〒216-0011 川崎市宮前区犬蔵1-34-9
(業務スーパー駐車場の近くです。)
TEL:044-872-8370 FAX:044-872-8371



厨房じんべいの手作りお惣菜

～ワンコインで心あったかメニュー～

厨房じんべいでは、週2回のお総菜販売をしています。副菜を中心としたメニューが多いですが、月に1~2回あるメインメニューも大人気です。基本的には月・木曜日の14時からの販売、玄関前にのぼり旗が出ているのが目印です。月間メニューがあり、予約も可能です。お気軽にお問い合わせください。



★メインメニュー
500円

★副菜2品セット
500円
どのメニューに出会えるか…
お楽しみ♥