

ピア☆サポーターだより すまいる

49号

編集 宗像市障害者生活支援センター

〒811-3492

宗像市東郷1丁目1-1

宗像市役所北館1階

TEL 0940 (34) 2411

FAX 0940 (34) 2422

e-mail : aaw09180@hkg.

odn.ne.jp.

わたしたちの事業の紹介

令和3年3月の事業



▲どんなデザインにしようかな♪



▲おしゃべりもなく集中！

☆みなさんの声☆

- ・とても楽しかった。
- ・また作りたい！！
- ・さっそく自宅で使います♪

✂️ タイルでコースター作り体験



令和3年3月28日(日曜日)、メイトム宗像でコップの下に敷くコースターを作りました。

コロナ感染症対策として手指の消毒、換気のほか密にならないように開催時間を午前と午後に分け、少人数で実施しました。

六角形のさまざまな色のタイルの中から、色の組み合わせやデザインを考えているときは笑顔だった参加者も作業が進むにつれ真剣なまなざしでひとつひとつ丁寧にタイルを貼り付けていました。

この事業にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。



▲出来上がり♡

5月17日は何の日??

毎年5月17日は「高血圧の日」です。高血圧の予防などの啓発活動を行う目的として「世界高血圧デー」と同じ日に制定されました。

高血圧とは

この病気は、自覚症状がなく、知らないうちに症状が進行していきます。血圧が高いほど脳卒中の危険性が高く、脳以外にもさまざまな臓器に合併症を引き起こします。

高血圧の原因とは?

- ・食塩の過剰摂取
- ・肥満
- ・飲酒
- ・運動不足
- ・ストレス
- 等



加齢や遺伝的な要因のほかに、生活習慣が大きく関係していると言われています。

高血圧の予防に欠かせないのは「食塩摂取量」

日本人の食生活は塩分を摂りすぎる傾向があります。全体的に薄味にし、醤油やソースをかけるのではなく、つける。麺類の汁は残す。など改めることで食塩摂取量が少なくなります。日頃の生活を見直し、予防と改善に取り組んでみましょう!!

※高血圧の原因については厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトを参考にしました



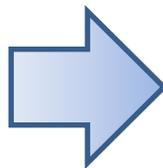
ワンポイント手話コーナー

「運動会」



「運動」

「会」



①両手の親指を立てて、指先を上にし、交互に前後に動かします。(人が競い合うことを表します。)

②両手の手のひらの指先をくっつけて、斜めに下げる。



ざいたくがたしゅうろういこうしえん
在宅型就労移行支援
ホープ

つうきん つうしょ こんなん ひと
通勤や通所が困難な人を
サポート!



しゅうろういこうしえん いっぱんきぎょう しゅうしょく
就労移行支援とは、一般企業への就職を
めざす障がいのある人に働くために必要な

ちしき しゅうとく しゅうろう む しえん おこな
知識やスキルの習得をサポートし、就労に向けて支援を行います。

ざいたく くんれん せんもん じぎょうしょ たいじんかんけい になて つうきん
ホープは、在宅での訓練を専門とする事業所で「対人関係が苦手」「ひきこもりがち」「通勤
がむずかしい」など“在宅だったら訓練ができ働ける人”を支援する事業所です。

たいしょうしゃ
【対象者】

さいいじょう さいみまん しょう ひと
18歳以上65歳未満の障がいのある人

ざいたく くんれん ひと
在宅でなら訓練ができる人

りよう かん しょうがいしゃてちよう うむ かなか
※利用に関しては、障害者手帳の有無に関わらず、
利用できる場合があります。

りようきかん
【利用期間】

げんそく ねんかんいなき
原則2年間以内

くんれん じょうきょう おう きかん さまざま
訓練の状況に応じて期間は様々です。

くんれんじかん
【訓練時間】

へいじつ
平日10:00~15:00まで

きゅうけい
(休憩12:00~13:00)

くんれんちゅう じつもん そうだん
訓練中の質問や相談はメールやチャット、
でんわ と あ えんかく そうさ
電話で問い合わせができ、遠隔操作による
しえん かのう
支援も可能です。パソコン未経験の人でも
あんしん りよう
安心して利用できます。



くんれんないよう
【訓練内容】

ほうもん らいしょめんだん
●訪問・来所面談

しゅう ど じぎょうしょしょくいん ほうもんおよ
週に1度、事業所職員による訪問及び
つき ど らいしょ
月に1度の来所にて、パソコンの指導や
くんれん しんちよくじょうきょう たいちよう かくにん
訓練の進捗状況、体調の確認をし
ます。



しかくしゅうとく
●資格習得

きほんてき ワード エクセル ほか
基本的なWord・Excelの他、オン
ラインを使って簿記の勉強会など開催
し、しかくしゅうとく しえん おこな
し、資格取得の支援を行っています。
しけんかいじょう い むすか ひと
試験会場へ行くことが難しい人でも
しゅうろう やくだ しかくけんてい
就労に役立つ資格検定(サーティファ
イ)を事業所で受けることができます。



と あ さき
【問い合わせ先】

〒811-4185

むなかたしあかまえきまえ

宗像市赤間駅前1-2-1-801

でんわ

電話:0940-62-5514

けいたい

携帯:080-7894-1307

うけつけじかん

受付時間:9:00~18:00(土・日休み)

メール

munakata@hopezaitaku.com

ホームページ

<https://hopehikarinomori.com/>

ざいたくがたしゅうろういこうしえん
在宅型就労移行支援ホープ

けんさく
で検索を



お知らせ



ピアサポート事業

レッツ!エンジョイ♪

オリジナル飛行機を飛ばそう!!

今回は、日本紙飛行機協会宗像支部の協力のもと、オリジナル飛行機を作ります。部品を組み立て、マジックで色付けし飛ばします。初めての方の参加も大歓迎です!!

- ◆日時: 令和3年7月18日(日曜日)
- ◆時間: 9時45分集合 10時開始~12時終了予定
- ◆定員: 20人程度
- ◆場所: メイトム宗像 健診室、多目的ホール
- ◆対象: 宗像市内に在住で、障がいのある人
- ◆参加費: 500円
- ◆持ってくるもの: 上履き、油性マジック(塗りたい色)



※コロナウイルス感染拡大状況によっては延期もしくは中止する場合があります。

※申し込み期間: 令和3年6月30日(金)まで

パソコン教室 パンドラ

初心者でも安心のパソコン教室です。

日時: 第2・4水曜日 10時~12時

場所: メイトム宗像

内容: 講師によるパソコン講習

受講料: 1,200円/月

●詳しくは下記に連絡ください。

連絡先: 090-9408-8398 (磯村)



☆スポーツボランティア部員募集中!!

スポーツボランティアでは障がいのある方と一緒にできるスポーツをしています。

日時: 毎週水曜日 9時~12時

場所: 宗像勤労者体育センター

内容: 主にバウンドテニスをしています。

●詳しくは下記に連絡ください。

連絡先: 55-1763 (FAX可) (河辺 嘉彦)



編集後記

コロナで外出もままならぬ状態ですが、いかがお過ごしでしょうか。7月のピアサポート事業で紙飛行機を作って、飛ばしてみませんか。(Y)

【問い合わせ先】

宗像市障害者生活支援センター

(担当: 松本)

TEL: 34-2411 • FAX: 34-2422