

体すっきり！笑顔いっぱい！ ろうあ者社会生活教室開催

8月19日(土)美里町で、今年度最初のろうあ者社会生活教室を開催しました。「いつまでも若々しく！からだのお手入れ講座」がテーマ。NPO法人日本セラピー普及会「施術室 優しい手」の東さんから講話とストレッチなどを教えていただきました。



筋肉は使えば使うほど強くなりますが、使うことによって疲労物質が発生します。この疲労物質を早く排出し疲労回復させるのがお手入れです。

1. ストレッチ

もも上げ運動やバレリーナ立ちなどは、テレビを見ながら…歯磨きしながら…のように日常生活の中でできる筋肉トレーニングです。また、寝る前のストレッチもいくつか取り入れると良いですね。



2. からだのお手入れ

リンパの流れる方向に沿ってマッサージをします。なでなで・こねこね・もみもみの3つの技法で、目の周りや首、足などマッサージしていきます。このときマッサージクリームを使うと効率がアップしますよ。

からだも心もすっきりできます。からだはお手入れしだいで長持ちしますので、上手にお手入れし上手に使いましょう。

難聴者 TC 教室始まります！

日時：9月2日(土) 13:00~15:00

会場：栗原市市民活動支援センター 2階

難聴者や中途失聴者などを対象にした、トータルコミュニケーション教室です。言語聴覚士さんによる講話「補聴器について知ろう!」、地域で使われている手話を学び、参加者同士で交流を図るコーナーもあります。事前申し込みは不要、要約筆記付きで安心です。お気軽にご参加ください。

みみサポサロンスケジュール

■ 9月4日(月) 大崎市サロン

大崎市役所本庁舎 北会議室 1階北側

10:30~12:00「認知症の正しい理解」

(認知症サポーター養成講座)

13:00~14:30 交流サロン&個別相談コーナー

■ 9月7日(木) 大和町サロン

大和町役場 会議室101

10:00~11:00「食生活を見直そう!」(健康講話)

11:00~12:00 懇談会(参加者交流)

■ 9月15日(金) 名取市サロン

名取市役所 5階 第一会議室

13:30~15:00「なとり防災メール配信登録会」

15:00~16:00 交流サロン&個別相談コーナー

■ 9月26日(火) 多賀城市サロン

多賀城市役所 6階 601会議室

13:00~14:30「多賀城総合防災訓練の

内容を知ろう!」(防災講話)

14:30~16:00 交流サロン&個別相談コーナー

■ 9月29日(金) 気仙沼市サロン

気仙沼市役所ワン・テン庁舎 2階

13:00~14:30「気仙沼の防災2017」(防災講話)

14:30~16:00 交流サロン&個別相談コーナー

字幕入り映像ライブラリー

今月のおすすめDVD



「ろうを生きる難聴を生きる

筆談が変わる」(DA2016-011 15分)

三重で行われた全国中途失聴者・難聴者大会の分科会で、「UD手書き」が紹介された。タブレットやスマートフォンの画面に指で手書きできるというメモ用アプリだ。大会



の模様を伝えながら、筆談最新機器の機能をわかりやすく解説する。

イベント情報 (9月)



■市民活動団体コミュニケーションタイム 防災セミナー



日時：9月3日(日) 14:00~16:00

場所：みやぎ生協加賀野店(登米市) 2階

内容：「防災セミナー“逃げる”を体験！」

申込み、問合せ：市民活動団体コミュニケーションタイム

TEL:090-7667-7828/FAX:0220-22-0556

MAIL:drama.space712@gmail.com

■聴覚障害者の囲碁講座 第3回



日時：9月4日(月) 10:00~12:00

場所：みみサポみやぎ 研修室

申込み・問合せ：県年金協会仙台東支部

囲碁将棋ボランティア(土屋)

TEL/FAX:022-298-0289



■第11回全国和牛能力共進会開閉会式



日時：開会式9月7日(木) 10:30~12:00

閉会式9月11日(月) 11:00~12:00

会場：夢メッセみやぎ

問合せ：第11回全国和牛能力共進会宮城県実行委員会

TEL:022-714-2982/FAX:022-714-2985

MAIL:miyagi-zenkyou@pref.miyagi.lg.jp

■第20回宮城県手話研修会



日時：9月10日(日) 10:00~15:00

場所：仙台市福祉プラザ 第一研修室

内容：午前の部「医療通訳はどう

あるべきか？」講師：平野浩二氏

午後の部 意見交換会

参加費：会員・賛助 2,000円、一般 2,500円

申込み、問合せ：(一社)宮城県聴覚障害者協

会事務局・情報コミュニケーション委員会

TEL:022-293-5531/FAX:022-293-5532

MAIL:miyarou@gmail.com



■ろう文化講演会-シリーズ1-



日時：9月24日(日) 13:00~16:00

場所：仙台市市民活動サポートセンター セミナーホール

内容：「Zion World」講師：塩野谷富彦氏

参加費：一般 2,000円、学生と65歳以上 1,500

円、中学生以下無料 ※当日券 500円増し

申込み、問合せ：工藤手話企画ろう文化講演会

FAX:022-251-6189(工藤)

MAIL:yutaka.kudou4@gmail.com

■吉岡宿にしびりかの映画祭



日時：9月30日(土) 11:10~

場所：にしびりかの美術館

内容：「ある精肉店のはなし」11:10~

「ただいま それぞれの居場所」13:45~

「徘徊 マリリン 87歳の夏」15:45~

チケット料金：1回券 1,200円、3回券 3,000

円、特別券(1回券のみ、小中学生・障害者及

び介護者1名)600円

※情報保障希望者は事前にご相談ください。

予約、問合せ：吉岡宿にしびりかの映画祭実行委員会

FAX:022-343-7077

MAIL:info@nisipirica.com

☞手話通訳付き ☞要約筆記付き ☞字幕付き

宮城県聴覚障害者情報センター (みみサポみやぎ)

〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目1-6 宮城県本町第3分庁舎1階

電話/022-393-5501 FAX/022-393-5502

メール/info@mimisuppo-miyagi.org HP/「みみサポみやぎ」で検索!

開館時間/9:30~17:30 休館日/日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)