

## サクッと、パッと、ササッと！ ストレッチでリフレッシュ

11月30日(火)、理学療法士の大柄亨氏をお招きし、盲ろう者向け生活訓練1回目を実施しました。最初に食事と体の関係についてお話いただいた後、「骨盤ゆらゆら体操」「体ねじねじ体操」など、座ったままでできるストレッチを実践しました。

先生の体に触れて動きを確認したり、一緒に動いたり。体を動かす楽しさと、先生の快活なトークが好評でした。「作業の後にサクッと」「寝る前にパッと」「朝起きてササッと」、日常生活の中にストレッチを取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



## みみサポサロンスケジュール

### ■ 1月25日(火) 石巻市サロン

場 石巻市役所4階 庁議室

時 13:30~15:30

内 講話「ゴミの分け方・出し方」、交流



### ■ 2月16日(水) 岩沼市サロン

場 いわぬま市民交流プラザ 多目的室1・2

時 13:30~15:30

内 「『身近な相談役』の民生委員って?」、交流

### ■ 2月22日(火) 角田市サロン

場 かくだ田園ホール

時 13:30~15:30

内 「SOS! そんな時どうする?  
~救急・火事・災害~」



## 「もしも」のときのために… サロンで学ぶ『救急・防災』

11月26日(金)の気仙沼サロンは「目で覚える応急手当」と題して、消防本部通信指令課のご協力のもと、約20名の参加者とNET119通報や心肺蘇生法の練習を行いました。NET119の利用登録をしても操作に不安がある場合は、まず使い方を覚えて定期的に練習しておくことで、いざという時に自分で通報することができます。



(裏面にNET119の情報を載せていますので、是非ご覧ください。)

12月7日(火)に開催した名取サロンのテーマは「防災」。突然起こる地震とは違い、台風や大雨など、被害をある程度予測して準備できる災害もあります。どこに避難するのか、いつ避難するのか…、判断して行動に移すためには情報が不可欠です。皆さんはどんな方法で情報収集をしますか?住んでいる地域の防災メールやSNSなどインターネットを活用したり、リモコンのdボタンを押して、防災情報をテレビで確認する方法もありますね。自分ができることを平時から考えておく大切さを共有したサロンでした。



## 事業者向けセミナー開催

業務の中で聴覚障害者と接する機会のある方を対象としたセミナーを、オンラインと会場参加のハイブリッド式で実施しました。聴覚障害の概要やコミュニケーション方法、福祉制度に関してみみサポ職員がお話しした後、当事者をお招きして、「ろう高齢者の声を聴く」をテーマに不安に思うことや、社会に望むことをお話いただきました。



「高齢者施設に入っても、手話が通じず周囲とのコミュニケーションが取れなければ孤立してしまいます。医療・介護職の方には是非手話を覚えてほしい。」これは、多くの当事者が心から願うことではないでしょうか。聴覚障害への理解・配慮のある企業や事業所が増えることが求められています。

## 今すぐ NET119 の練習を！

NET119は、聴覚や発話に障害のある方のための緊急通報システムです。操作に慣れるために、「練習モード」で通報の流れを繰り返し確認することが大切です。是非、この年末年始に練習してみてください。

スマホ、携帯の機種変更をした

メールアドレスの変更をした

定期的に「NET119 定期手続きのお願い」というメールが届く

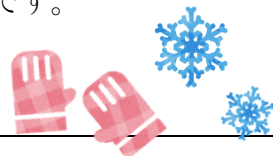
必ず消防署へ「変更申請」を！  
申請しないと、通報できない場合もあります

利用状況の確認のために消防局が送っています。  
1年に1度も届かない場合は、消防局へ確認してください

## 手話通訳者全国統一試験を実施

12月4日（土）、仙台市福祉プラザで令和3年度手話通訳者全国統一試験を実施しました。今年の実験者は20名で、合格発表は来年3月1日（火）の予定です。

## イベント情報



### ■仙台市聴覚障害者協会

#### 「2021年度 ろうあ新成人を祝うつどい」

時 2022年1月23日（日）13:00～16:00

場 仙台市福祉プラザ2階 ふれあいホール

内 第1部：式典

第2部：記念講演「1%の可能性～チャレンジ精神と不断の努力の先に～」

講師：高橋朋子氏（全日本ろう者空手道連盟会長）

費 1000円、定員150名。

団 仙台市聴覚障害者協会

☎ 022-723-4875

✉ Sendai530709@gmail.com



## みみサポ通信連載コーナー第8回

### ～コレいいよ！わたしのおすすめ～

#### 『私、わたし』 緒方英秋（2002年）

ろう者であり、性的マイノリティでもある著者が見つめてきた世界が丁寧につづられています。どんな自分でも自信を持つこと。出版は約20年前ですが、今の時代にこそ大切にしたい言葉とたくさん出会えます。



かとう あやか  
加藤 彩香

## 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）