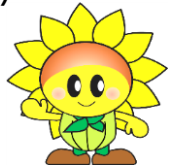


2020年(令和2年) 7月号(109号)

ひまわり



Pole Pole

舞鶴市身体障害者福祉センター
舞鶴市障害者生活支援センター

「令和2年度京都府同行援護従事者養成研修」 ～受講者募集！～

視覚に障害のある方の外出を
支援します！

- 対象者** 京都府内において同行援護に従事している、あるいは従事する意思を有する者
- 開催期間** 【一般過程】令和2年9月4日(金)、5日(土)、8日(火)、9日(水)
【応用過程】令和2年9月16日(水)、17日(木)
- 場所** 福知山総合福祉会館(予定)ほか周辺施設
- 受講費用** 【一般課程】12,640円 【応用課程】9,640円
一般課程、応用課程を同時にお申込みいただけます。
- 申込期間** 令和2年8月7日(金)～8月21日(金)受講申込書郵送による申込。
申込先着順で受講決定(同日で申し込み多数の場合は抽選)
- 問合せ先** 公益社団法人京都府視覚障害者協会(TEL:075-463-5569)
〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11 京都ライトハウス内



同行援護ってどんな仕事？

一般的に「ガイドヘルパー」と言われている仕事です。視覚障害により移動に困難を有する方の外出に同行し、移動に必要な情報の提供を行います。

1. 安全な移動の支援
 2. 必要な視覚的情報の支援(代筆・代読を含む)
- 視覚障害のある方の社会参加や地域生活において無くてはならないサービスです。
上記の研修を受講し、下記の事業所に登録して頂くとガイドヘルパーとして活動ができます。

《市内の事業所》
(株)メタルエッグ 介護事業部「あつぷる」
☎62-8377
身障センター 同行援護「ひまわり」
☎63-3008

裏面も
見てね！

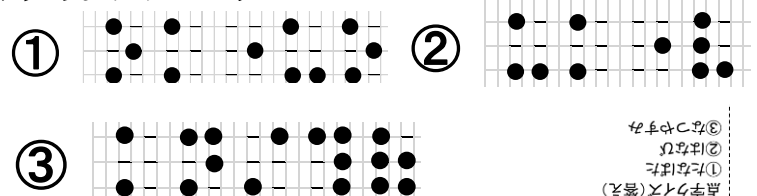
点字の学習II

凸面(点字を読む側 左から右へ読む)

あ	い	う	え	お	ま	み	む	め	も	濁音	2マス使い(前に㊦を付ける)			
が	ぎ	く	け	こ	や	ゆ	よ			が	ぎ	く	げ	こ
か	き	く	け	こ	や	ゆ	よ			半濁音	2マス使い(前に㊦を付ける)			
さ	し	ず	せ	そ	ら	り	る	れ	ろ	さ	し	ず	せ	そ
た	ち	つ	て	と	わ	を	ん			協音	2マス使い(前に㊦を付ける)			
な	に	ぬ	ね	の	は	ひ	ふ	へ	ほ	ぎ	き	ぎ	き	よ
は	ひ	ふ	へ	ほ	長音符 (ー)	くせん 句点 (.)	おんてん 横点 (˘)	ちりてん 中点 (˙)		協濁音	2マス使い(前に㊦㊧を付ける)			
					そくごん 促音符 (っ)	せうごん 疑問符 (?)	かんごん 感嘆符 (!)	ふごん つなぎ符 (ん)		協半濁音	2マス使い(前に㊦㊧を付ける)			
										び	び	び	び	よ

◇チャレンジコーナー

これ読めますか？



あ い う え お
が ぎ く げ こ
か き く け こ

サロンぽーれだより



どなたでもご利用できます

営業時間 10:00～16:00 (日・祝日おやすみ)

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

2m 以上

十分な距離

…… (マスク着用時は) ……

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

**気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう**

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

**熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

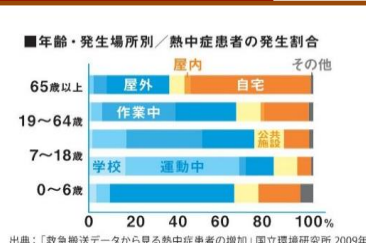
・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

舞鶴市身体障害者福祉センター 舞鶴市障害者生活支援センター

住所 舞鶴市余部下1183-9

電話 63-3008 65-4100 FAX 62-9546

<ホームページ>

http://www.kyoto-taiyo.or.jp/jigyosyo/maizuru_fukushi_center/

<イベント> 12:30～13:00 参加自由

7/6(月) ぐりんてい「セタコンサート」

<ギャラリー>

7/2(木)～8/5(水) 俳句展(俳句教室利用者)

8/6(木)～9/2(水) 二人展(服部昭彦・藏田義昭)

★聞こえの相談日

場所 舞鶴市聴覚言語障害者支援センター

7/30(木)

13:00～

16:00(要予約)

聞こえや補聴器に関する悩みがある方はご相談下さい。言語聴覚士、認定補聴器技能者が相談承ります。聴力測定・相談は無料です。
電話64-3911 FAX64-3912

★身体障害者巡回相談(整形外科)

場所 舞鶴市身体障害者福祉センター

8/4(火)

13:15～

15:00(要予約)

京都府家庭支援総合センターでは、身体障害の方に補装具等の相談を実施しています。舞鶴市障害福祉・国民年金課へ予約をしてください。
電話66-1033 FAX62-7957



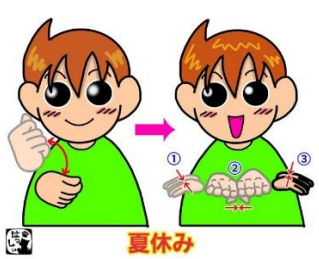
この手話知ってっちゃった?!



両手を数詞の【7】にして、上下に置きます。



両手の指をすぼめて指先を上にして構えたら、片方ずつ順番に上に上げて手をパッパッと開きます。
花火が打ち上がるイメージです。



「夏」という手話と「連休」という手話を連続して表現します。
「夏」は右手の親指を人差し指ののせて軽く握り、その手でパタパタと煽ぐ仕草をします。
「連休」は「休み」の手話を右から左へ移動しながら繰り返します。通常は3回くらい【休み】を連続させます。

