

たびだち

発行所 岐阜市障害者生活支援センター
〒500-8309 岐阜市都通2-2
(岐阜市民福祉活動センター 1階)
Tel 058-254-9204 FAX 058-254-9205
URL <http://www.gishousi.jp/>
E-mail gifusien@vega.ocn.ne.jp
運 営 (一財) 岐阜市身体障害者福祉協会

「コロナ社会」での新しい生活



令和2年1月に、中国において新型コロナウイルスによる肺炎患者が確認され、世界中で大規模な流行となりました。

日本では1月中旬に感染者が確認され、4月中旬には政府により緊急事態宣言が発令されました。

岐阜県は5月14日に緊急事態宣言指定区域から除外されましたが、気温の低下や空気が乾燥する季節には、再び流行することが懸念されています。

これからは新型コロナウイルスと共存して行くために、一人ひとりが「新しい生活様式」を着実に実践することが求められます。

○「新しい生活様式」の主な実践

- ①マスクを着用する。(暑い時期は熱中症に気をつけて)
- ②手洗い・手指消毒を行う。
手洗いは30秒程度かけて石けんで洗う。
または手指消毒液を使用する。
- ③咳エチケットを徹底する。
- ④こまめに換気する。
- ⑤他の人との距離をとる。
できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ⑥感染リスクが高まる3つの条件(密集、密接、密閉)の場所を避ける。
- ⑦体調(体温の測定や風邪症状の有無)を確認する。

○感染が疑われた場合注意すること

発熱や風邪症状がある場合、仕事や学校などは休み、外出は控えてもらう。

次の条件に該当する方は、帰国者・接触者相談センターへご相談ください。

- ①息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある。
- ②重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
- ③上記以外の方で、比較的軽い風邪症状が続く。

帰国者・接触者相談センター

(保健所地域保健課) 058-252-0393



今年もやります！ 生活便利グッズ工作教室！！



当センターでは岐阜市在住の小・中学生を対象に、障がいのある方や高齢の方も使いやすい便利グッズを作ってみよう！という工作教室を開催します。

毎年参加されたお子さんからは「これからの生活に活かしたい。」「低コストで目的に合っていていいな。今日学んだことを実際困っている人に僕なりのアイデアでまた伝えられるようにしたいと強く思いました。」などの感想をいただいています。

令和2年の工作教室は、小学生は服がたためるボード・簡易筆談帳、中学生は固定台・簡易筆談帳の制作をします。今年はこれまで制作していないグッズを制作したいと思います。制作したものは持ち帰ってもらうことができます。

障がいのある人の生活についてのミニ講話も行います。ぜひ、ご参加ください。参加は無料です。

日 時：令和2年8月5日（水）13時30分～15時30分

場 所：岐阜市民福祉活動センター2階 大会議室（岐阜市都通2丁目2番地）

定 員：岐阜市在住の小・中学生 各5名（先着順）（保護者同伴可）

持ち物：筆記用具、はさみ、定規

申込方法：令和2年6月22日（月）から7月22日（水）までの間に、岐阜市障害者生活支援センターへ電話（058-254-9204）またはFAX（058-254-9205）でお申込みください。詳しくは当センターホームページをご覧ください。

生活講座「食生活について」



**免疫力アップは食事バランスから
感染症に負けない体づくりをしませんか！
管理栄養士が食育SATシステムで食事内容を診断します**

管理栄養士の食事指導により、栄養バランスの取れた食事内容や自分に合う適正な量を知り、健康的な食生活を送るための講座です。

料理と同じ大きさのフードモデルを使って、自分がトレーに載せた食事の栄養価について、瞬時に判定する体験型栄養教育システム（食育SATシステム）を体験します。管理栄養士からは、自分の食事を見直し、ライフスタイルに合わせて栄養バランスのとれた食事を楽しめるようアドバイスを受けられます。参加は無料（ただし、障害者手帳を持参してください。）です。

日 時：令和2年10月2日（金）17時～18時30分

場 所：岐阜市民福祉活動センター2階大会議室（岐阜市都通2丁目2番地）

定 員：岐阜市在住の障がいのある方 20名（先着順）

（ただし、申込状況によっては開催しません。）

申込方法：令和2年8月24日（月）から令和2年9月18日（金）までの間に、岐阜市障害者生

食事バランスガイド



活支援センターへ電話（058-254-9204）またはFAX（058-254-9205）でお申込みください。

生活講座「フェイスシールドを 作ってみよう！！」

新型コロナウイルスの感染により、新しい生活様式の徹底として、「マスク着用」の実践が求められています。しかし、一方で周囲の人のマスク着用により、聴覚障害のある方にとっては、口元の動きがわかりづらく、相手の表情が見えにくいなど、コミュニケーションの取りにくい事態となっています。そこで、当センターでは安価で簡単に制作できるフェイスシールドを作る講座を開催します。参加は無料です。

日 時：令和2年10月25日（日）13時30分～15時

場 所：岐阜市民福祉活動センター2階 大会議室（岐阜市都通2丁目2番地）

定 員：岐阜市在住の障がいのある方 10名（先着順）

持ち物：はさみ、ホッチキス

申込方法：令和2年9月8日（火）から10月8日（木）までの間に、岐阜市障害者生活支援センターへ電話（058-254-9204）またはFAX（058-254-9205）でお申込みください。詳しくは、9月1日（火）以降の当センターホームページをご覧ください。



各講座の開催の有無や開催時期については、新型コロナウイルスの感染状況などにより、変更となる可能性もありますので、当センターホームページでご確認ください。

<http://www.gishousi.jp>

～ 自助具の紹介～

自助具とは日常生活をより便利に、より容易にできるように工夫された道具の事です。その人の困難な動作を補うように工夫された道具の全てが自助具といえます。市販の物もありますが、当センター職員手作りの自助具もあります。是非、見て・触れて・体験してみてください。そして、普段の生活の中で困ってみえる事がありましたら、当センターにご相談ください。いい方法がないか、一緒に考えましょう！

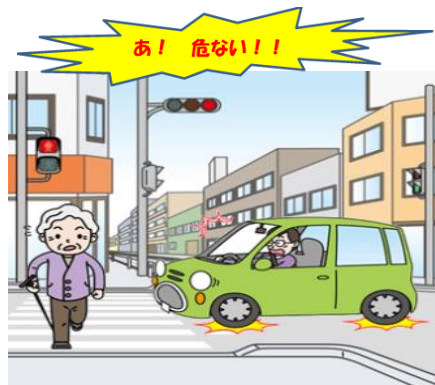
～当センター展示品紹介～

ボタンとループで着る服

好きな服を着たい、おしゃれな装いを楽しみたいのに、ボタンの扱いが大変、ということがありませんか。ボタンをボタン穴に通すのではなく、ゴムのループに通すため、ボタンをつままずに、ゴム紐を引っ張ってボタンにかけることで服の着脱がしやすくなります。家族の方などにお気に入りの服のボタンを付け替えてもらうことで着やすくなるだけでなく、オリジナルのお気に入りの1着としてお楽しみいただけるかもしれませんね。



障害のある方を対象とした 「交通安全教室」を開催します。



平成30年までの5年間に、車対歩行者の死亡事故は6,000件以上で、うち70%以上が道路横断中であつたと令和元年10月に報道されました。

どなたもヒヤッとした経験があるのではないのでしょうか。道路の安全な横断方法を身につけるために、交差点での環境を疑似体験できる「歩行環境シミュレータ」を使って、あなたの身体運動・動作・横断に必要な歩行や判断の能力を測り、今後の交通安全に役立ててみませんか。

日 時：令和2年11月3日（火）（祝日）13時30分～15時30分

場 所：岐阜市民福祉活動センター2階

大会議室（岐阜市都通2丁目2番地）

定 員：岐阜市在住の障がいのある方 20名（先着順）

（「歩行環境シミュレータ」での体験につきましては、歩行可能な方が対象となります。車椅子や椅子に座っての体験はできません。講話については視聴していただくことが可能です。）

申込方法：令和2年9月23日（水）から10月23日（金）までの間に、岐阜市障害者生活支援センターへ電話（058-254-9204）またはFAX（058-254-9205）でお申込みください。

詳しくは当センターホームページをご覧ください。

なお、新型コロナウイルスの感染状況などにより、変更となる可能性もありますので、当センターホームページ等でご確認ください。

行事予定（令和2年7月～10月）

<コーラス講座「あんさんぶる♪」> 参加者募集中！！

開催日時 7月1日(水)、8月19日(水)、9月9日(水)、10月7日(水)、10月21日(水)
15時30分～17時 ※ 令和2年度より開催時間に変更になりました。

開催場所 岐阜市民福祉活動センター2階 会議室

<「生活便利グッズ工作教室」>

開催日時 8月5日(水) 13時30分～15時30分

<障がいのある方を対象とした生活講座「食生活について」>

開催日時 10月2日(金) 17時～18時30分

<障がいのある方を対象とした生活講座「フェイスシールドを作ってみませんか！」>

開催日時 10月25日(日) 13時30分～15時

<障がいのある方を対象とした生活講座「交通安全教室」>

開催日時 11月3日(火) 13時30分～15時30分

上記4講座の開催場所は、岐阜市民福祉活動センター2階 大会議室です。

障がいのある方対象 交通安全教室

あ！ 危ない！！

平成30年までの5年間で、車対歩行者の死亡事故は6,000件以上。うち70%以上が道路横断中であつたと令和元年10月に報道されました。道路の安全な横断方法を身につけるために、交差点での環境を疑似体験できる「歩行環境シミュレータ」を使って、あなたの身体運動・動作・横断に必要な歩行や判断の能力を測り、今後の交通安全に役立ててみませんか。

※日時 令和2年11月3日（火 祝日）13時30分～15時30分

※場所 岐阜市民福祉活動センター 2階 大会議室

※対象 岐阜市在住の障がいのある方20名（先着順）
（「歩行環境シミュレータ」での体験につきましては、歩行可能な方が対象となります。車椅子や椅子に座っての体験はできません。講話については視聴していただくことが可能です。）

※申込方法 令和2年9月23日（水）から10月23日（金）までに、岐阜市障害者生活支援センターまで。
電話（058-254-9204）またはFAX（058-254-9205）にて申込。
FAX利用の場合はこのチラシ裏の申込用紙をご利用ください。

お問い合わせ・申込先
岐阜市障害者生活支援センター
（祝日・年末年始を除く月～金
8時45分から17時30分）
〒500-8309 岐阜市都通2-2
岐阜市民福祉活動センター 1階
電話 058-254-9204
FAX 058-254-9205