

# 基幹センターだより

vol. 4 (2022年1月発行)

## 《相談窓口》北区障害者基幹相談支援センター

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL: peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 第2・4土 10時～17時 \*第1・3・5土・日・祝・年末年始は休み

## 【今号の内容】

- 特別支援学校でひろがる！つながる！スポーツの輪！のご案内・・・・・・・・・・1
- ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内・・・・・・・・・・2
- 講座「薬と上手に付き合うには」を開催しました・・・・・・・・・・3
- 北京2022冬季パラリンピックのご案内・・・・・・・・・・4

## 特別支援学校でひろがる！つながる！スポーツの輪！のご案内

特別支援学校では、障害者スポーツの拠点の一つとして、障害者スポーツ団体等の活動の場を拡大するとともに、児童・生徒、地域住民が参加できる体験教室を開催しています。北区にある東京都立北特別支援学校での体験教室をご案内します。

### 《北特別支援学校 体験教室》

2月6日(日) 13:30～15:30  
スポーツ・レクリエーション教室【オンライン】  
※参加費は無料です

YouTubeチャンネル「トリカツチャンネル」では、体験教室で体験できる障害者スポーツやレクリエーションスポーツ等の紹介をしています。こちらもぜひご覧ください。



受付・お問合せ先：(公財)東京都スポーツ文化事業団都立学校活用促進担当  
電話：03-6804-5636  
ホームページ：<https://www.tef.or.jp/index.jsp>

## ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内

11月、12月にハンドメイド教室を開催しました。今回は、1回目にクリスマス飾り、2回目にポケットティッシュカバー、ハーバリウム作りを行いました。

クリスマス飾りでは、画用紙にクリスマスツリーの絵を描いて背景をつくり、そこにお菓子を入れた袋を吊るしました。

ハーバリウムでは、各々好きな色のドライフラワーを選んで小瓶に入れ、かわいい作品ができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！

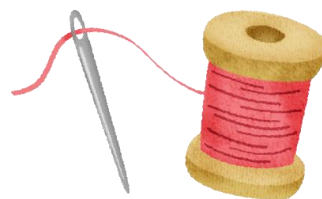


# ハンドメイド教室のご案内

### 【日 程】

Aコース：2月12日（土） / 2月26日（土）

Bコース：3月12日（土） / 3月26日（土）



【時 間】 10時30分～12時（各回共通）

【内 容】 簡単な手芸を行います

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者基幹相談支援センター

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全2回参加可能な方。

※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 各コース3名（定員を超えた場合は抽選）

【参加費】 一回毎に300円（材料費など）

【持ち物】 マスク、ハンドタオル

【申込方法】 1月31日（月）までに、電話（3905-7226）にてお申込みください。

### 【参加される方へのお願い】

・体調不良（発熱、咳等の風邪症状）の方及び、講座当日より過去14日以内に新型コロナウイルス感染症の陽性と判明した者との濃厚接触や、身近な知人の感染が疑われる場合は参加をお控えください。

・来室時、手洗い・手指の消毒をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、状況によっては中止になる可能性があります。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承の上お申込みいただきますようお願い申し上げます。

## 講座「薬と上手に付き合うには」を開催しました

2021年12月2日（木）に帝京大学薬学部の小佐野博史先生をお招きし、「服薬セミナー 薬と上手に付き合うには？」を開催しました。とてもわかりやすいお話しで、お薬の役割や効果などを教えていただきました。講座の内容を少しご紹介します。



医薬品には効果を実感できる薬と効果を実感しにくい薬があります。麻酔薬や発作治療薬、鎮痛解熱剤は効果を実感しやすく、飲み忘れる方も少ないです。ですが、降圧剤や糖尿病薬など効果を実感しにくく、自覚症状が改善しない（飲んででも飲まなくても同じ）お薬は飲み忘れてしまう方が多くいらっしゃいます。お薬には今の症状を治すのか、将来のリスクを減らすのか、発作を軽減するのか、発作を起こりにくくするのか等、役割がさまざまあります。ご自身のお薬にはどのような役割があるのかを理解したうえで服用することがとても大切だとお話しされていました。

また、お薬にはいろいろな形状があり、そのお薬が一番効果的に作用するよう作られています。指定された使用方法を守らず、例えばカプセル錠を開けて中身だけを服用してしまうと、薬の効果が得られないばかりか副作用が起きやすくなることもあるので注意が必要です。必ず用法、容量を守るようにしましょう。また、お医者さんに処方されたお薬のことで話を聞きにくいときには、薬剤師さんに気軽に相談してください。かかりつけ医だけではなく、ぜひかかりつけ薬剤師・薬局を見つけてください。



### 参加者からのご感想

- ・薬についての考え方が少し変わりました。色々な話をわかりやすく聞けてよかったです。
- ・正しく薬の作用、副作用、効果などを理解することで、薬とうまく付き合っていくことができるということ、講座を聞いて一番に感じた。
- ・薬の役割や効果、飲み方など、わかりやすく教えていただき、今後役立てたいと思います。

基幹相談支援センターでは服薬に関する講座を引き続き開催してまいりたいと思います。お薬に関して、こんな話聞いてみたいとご意見がございましたら、ぜひ基幹相談支援センターまでお知らせください。

# 北京 2022 冬季パラリンピックのご案内

2022年3月4～13日の10日間にわたって北京2022年冬季パラリンピックが開催されます。アスリートらは雪上競技（アルペンスキー、クロスカンリースキー、バイアスロン、スノーボード）と氷上競技（パラアイスホッケー、車いすカーリング）から成る6競技78種目で熱戦を繰り広げます。ぜひ応援・観戦をしませんか!?

## 【アルペンスキー】

**高速系種目**「ダウンヒル」「スーパーG」は長い距離を時に時速100kmを超えるスピードで滑降。

**技術系種目**「ジャイアントスラローム」「スラローム」はスピードとターンの技術が重要。



## 【クロスカンリースキー】

走り方は2種類、2本のシュプール（溝）の上を力強く進むクラシカル走法とスキー板をハの字にして進むフリー走法がある。雪原のマラソンと呼ばれるとってもタフな競技で、ゴール後はそのまま倒れこむ姿も……！

## 【バイアスロン】

クロスカンリースキーと射撃を組み合わせた競技。スキーで走った後、呼吸を整え射撃を行う。持久力はもちろん、集中力、そして精神力が試される！

## 【スノーボード】

スリリングな展開が魅力のスノーボードクロス、3回の滑走でベストタイムを競うバンクドスラロームが実施されている。

## 【パラアイスホッケー】

スレッジと呼ばれるソリに乗り行う団体競技で、体当たりが認められている。冬競技随一の激しいスポーツ！



## 【車いすカーリング】

オリンピックのカーリングで見るブラシで表面をこするスウィープがないため、より正確な投球が求められる！