

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第105号 (2020年12月発行)

【年6回偶数月月上旬発行】

## 相談窓口

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 土 10時～17時 \*日・祝・年末年始は休み

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「点訳サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、「音訳グループやまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

## 今号の内容

- ・《点字用紙をリサイクル》ぽち袋・カレンダーを販売します・・・・・・・・・・1
- ・講座「薬と上手に付き合うには」のご案内・・・・・・・・・・2
- ・ハンドメイド教室のご案内・・・・・・・・・・3
- ・「ハザードマップの見方を勉強しよう」を開催しました・・・・・・・・・・4

## 《点字用紙をリサイクル》ぽち袋・カレンダーを販売します

毎年、障害者作品展で販売している点字用紙をリサイクルしてつくった製品。残念ながら今年は作品展が中止となってしまいました。毎年、ぽち袋やカレンダーを楽しみにしてくださっている方がいらっしゃいますので、今年は下記の期間支援室で販売することにしました。お近くにいらした際に、ぜひのぞいてみてください。

売上げは盲導犬育成のためアイメイト協会に寄付します

【販売期間】2020年12月10日(木)～12月28日(月)まで

平日:10:00～18:00 土:10:00～17:00 ※日曜日はお休みです。

### 《10円》

・しおり

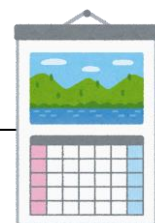


### 《100円》

- ・ぽち袋 2種類×3枚
- ・お祝い袋 1種類×3枚
- ・手提げ袋

### 《300円》

・壁掛けカレンダー



## 講座「薬と上手に付き合うには」のご案内

～障害がある方とご家族・福祉関係者向け～

# 薬と上手に付き合うには

昨年度ご好評いただいた服薬講座を今年も開催します！

薬は何のために飲むの？

自己判断で薬の調節は危険？

薬を使うと副作用が心配…

薬とサプリメントはどこが違う？

薬剤師にはどんな相談ができるの？



薬は私たちにとって身近な存在ですが、薬について勉強する機会はなかなかありません。今回の講座では、帝京大学薬学部教授の小佐野博史氏をお迎えして、薬の基本的な知識を学びます。

服薬の際、こうしたちょっとした疑問や不安を感じることも、多いのではないのでしょうか？



障害のある方、ご家族をはじめ、服薬の支援に携わる福祉職員の皆さまのご参加をお待ちしております。

こ さ の ひ ろ し

講師：帝京大学薬学部教授 薬物治療学研究室 小佐野 博史 氏

日時：2021年2月5日（金）10時～11時30分（受付：9時45分）

会場：障害者福祉センター 別館第1ホール

定員：30名先着順 参加費：無料

対象：北区に在住・在勤・在学の障害者（児）、ご家族、福祉関係者

申込方法：お電話、FAX またはメールにてお申込みください。メールの場合は、件名に「薬と上手に付き合うには申込」と明記してください。

申込締切：2021年1月29日（金）必着

※手話通訳、車椅子用席、介助者席が必要な方は、事前にお申し付けください。

\*個人の症状や、個人の処方についてのご質問にはお答えできませんのでご了承ください。

\*講座の内容は、昨年度の服薬講座と同様になります。

### 【お問い合わせ・お申し込み先】

北区障害者地域自立生活支援室

Tel&Fax : 03 - 3905 - 7226 受付時間 月～金 10時～18時、土 10時～17時

住所 : 〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター内

E-mail : peernet@peernet.or.jp

## ハンドメイド教室のご案内

新型コロナウイルス感染症対策をしながら開催します。なお、ご飯会は引き続き、休止とさせていただきます。

# ハンドメイド教室



### 【日 程】

|     | A コース      | B コース      |             |               |
|-----|------------|------------|-------------|---------------|
| 第1回 | 2月 6日 (土)  | 2月 20日 (土) | 10:30~12:00 | 簡単な手芸・工作を行います |
| 第2回 | 2月 13日 (土) | 2月 27日 (土) |             |               |

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

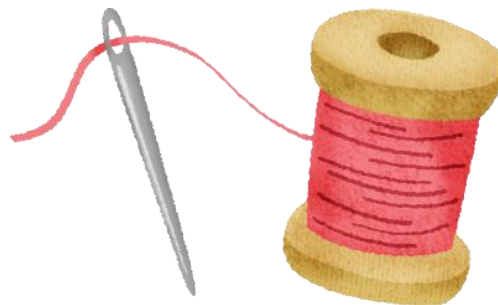
【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全2回参加可能な方。

※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23日(土)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。

※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。

## 「ハザードマップの見方を勉強しよう」を開催しました

11月24日（火）に「ハザードマップの見方を勉強しよう」を開催しました。コロナ渦での講座開催ということもあり、受付時に参加者全員に手指の消毒と検温をしていただき、受講中はマスクの着用を徹底していただいたりと参加者のみなさまのご協力をいただき無事開催することができました。

今回は少しですが講座の内容をご紹介しますと思います。



はじめに北区防災・危機管理課の職員の方より水害に関する基本のお話を聞きました。もし荒川が氾濫した場合、北区は京浜東北線の線路を境に東側の低地の場所が浸水する可能性があるそうです。その面積はなんと北区の半分にも及ぶとのこと。また、荒川が氾濫すると電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまう可能性も高いそうです。また、2週間以上氾濫した水が引かないと想定されているようで、低地だけれどマンションの高い階に住んでいるから大丈夫！と思っても、ライフラインの止まった、また食べ物も

ない状態で2週間以上生活するのは困難です。荒川の氾濫は突然には起こりません。台風や大雨は事前に予測できるので、しっかり準備をし早めに避難することができます。そのためには避難開始のタイミングを事前に決めておくことが重要になります。北区防災気象情報メール配信サービスなどを活用して、防災気象情報・避難情報を収集し、どの段階で避難するのか、どこに避難するのかをあらかじめ決めておきましょう。

次に支援室の職員より「東京都北区洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～」の見方を説明させていただきました。まず、北区全体の地図の中から自宅の場所を確認します。その場所の色（濃いピンクは10M以上、オレンジ色は5～10M、うすいオレンジ色は3～5Mなど）によって想定される浸水深を知ることができます。自宅がどれくらいの深さまで浸水する可能性があるのかを知った後は、その水がどのくらいで引いていくのかハザードマップの裏に記載してある浸水継続時間を見て調べます。その他にも土砂災害の危険性を知るために「北区土砂災害ハザードマップ」を使用して、土砂災害危険地域を調べました。



参加者の方たちからは、「参加して良かった。考えていることと、お話を聞いたのではずい分ちがうことがあり勉強になった」、「ハザードマップの凡例だけでなく近隣の危険性（孤立や道路の遮断等）についても伝えていただき、参考になった。」などのご意見をいただきました。ご参加いただき、ありがとうございました。