

ステップ通信

7月のプログラム 活動状況報告！！

●7/9(金)「熱中症について」

熱中症を引き起こす原因や予防について、松山記念病院看護師にお話しいただきました。熱中症は、気温や湿度が高いなどの「環境」があり、日常生活で睡眠や食事が十分にとれていない等万全ではない「からだ」の状態、激しい運動や水分補給できない状況におかれる等の「行動」をする時に起こる可能性があることを学びました。

また、一時的に暑さを避けるために利用できる施設（クーリングシェルター）の説明もありました。ステップの近くだと松山市保健所 1 階ロビー（10 人程度）やフジグラン松山 1 階レストスペース（15 人程度）などがあります。資料をカウンターに置いてありますので参考にしてください。



●7/16(水)「語ろう！グループ特別編 盲導犬ユーザーさんと話そう」

盲導犬ユーザー裕子さんと盲導犬スーさんをお迎えし、フリートーク。視覚障害者の生活に便利なスマホ機能やアプリについての話題となりました。空間の明るさを認識するアプリ、カメラを向けると状況を教えてくれるアプリなど様々なものがあるようです。実際にアプリを体験してみることで、視覚障害者の生活がイメージできました。新しいアプリやスマホ機能は、やはり若い年代の方が使っているのか？と尋ねてみると「年代はあまり関係ない、便利だからやりたいと思うか、面倒だと思うかですね」との返答。視覚障害や盲導犬に対する周囲からの誤解に対して、お互いが心地よくなるよう工夫してメッセージを発信しているとのこと。物事をポジティブに捉え、アクティブに行動する裕子さん、素敵です！（写真中央のテーブルの下にスーさんがいます）



NEW

新着！情報 BOX！！

●『ふれあいまつり2025』の日程が決まりました！



★日時：令和7年 10月25日(土)

★場所：松山記念病院駐車場

皆様！ご予約ください！



●中村和憲先生の音楽ワークショップ開催

今年も中村和憲先生と一緒にふれあいまつり音楽パフォーマンスやります♪ 今年はステップオリジナルソングも作りますよ！ 歌いたい、踊りたい、楽器を弾きたい、みんなとステージを盛り上げたい…音楽を愛する心があれば、誰でも参加可能♪ 練習のみの参加も可能です！！



日時：9/19(金)・10/3(金)・10/17(金) 14～15:30時

●障がい者手帳アプリ「ミライロID」って？

障害者手帳を所有している方を対象としたスマートフォン向けアプリのことです。ユーザーは障害者手帳の情報を登録することで、スマートフォン画面に手帳情報が表示できるようになります。また、公共交通機関や商業施設等をご利用の際に「ミライロID」を提示することで、障害者割引や必要なサポートがスムーズに受けられます。



詳しくは松山市公式ホームページの障害者手帳アプリ「ミライロID」でご確認ください。