

5月のスケジュール

日	月 12:00~19:30	火 13:30~17:30	水 12:00~17:30	木 休館日	金 12:00~19:30	土 10:00~17:30
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日 	4月30日	1	2
3 	4 	5 	6 	7	8	9
10	11	12	13	14	15 お出かけプログラム 防災公園 14時現地集合 15分ほど	16
17	18	19	20 お出かけプログラム 羽田神社 14時現地集合 15分ほど	21	22	23
24	25 お出かけプログラム 大森南1丁目公園 14時現地集合 15分ほど	26	27	28	29	30
31	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日

こうじやだより



5月号

R2.5.1 発行

編集・発行
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14
社会福祉法人ブシケおおた
こうじや生活支援センター
Tel 03-5705-0738 (相談用)
03-5705-0744 (事務用)

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が出され、外出自粛で皆さんお疲れの毎日だと思います。
5月5日は端午の節句ですが、その時期に盛りを迎える菖蒲の節句とも言われています。菖蒲には古来から健康を保ち、邪気を祓う力があると信じられてきました。家にいることが多い毎日、菖蒲湯に浸かり、ゆっくりとした時間を過ごされるのはいかがでしょうか。
無理をせずお家の時間を楽しみ、この時期を乗り越えていきましょう。2、3面に職員のお家時間の過ごし方を載せました。ぜひご参考ください。

閉所のお知らせ

こうじや生活支援センターでは国の緊急事態宣言および東京都の緊急事態措置の発令にともない、フリースペースは閉所とさせていただきます。
電話相談は通常通り行っていますが、ゴールデンウィークの期間中はお休みとさせていただきます。
フリースペースの再開につきましては、ホームページやお電話でご確認ください。
皆さまにはご迷惑とご不便をお掛けしますが、感染拡大防止のためご協力くださいますよう、よろしくお願い致します。



新型コロナウイルス予防のお知らせ

新型コロナウイルスの予防について、厚生労働省から3つの密を避けるようにと言われています。
3つの密とは①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場面、となります。3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）感染発生リスクが高くなるということです。
また、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行きましょう。また、十分な栄養と睡眠をとることも重要と言われています。
新型コロナウイルスの感染を拡大させないために一人ひとりができる対策をしましょう。

お出かけプログラムのお知らせ

フリースペース閉所のため、いつもセンターでお会いする方々とお話しができない状態が続いています。
閉所は続きますが、密ではない環境で15分程度の短時間ですが皆さんとお会いしませんか。当日は現地集合で必ずマスク着用をお願いします。また、近くでお話しはしないようにしましょう。同じ時間を共有し、お互いに少しでも不安を軽減できたらと思っています。詳しくは4面をご覧ください。

※開所やプログラムの再開は電話やホームページでお知らせ致しますので、ご確認して予定をお書きください。

下町華言

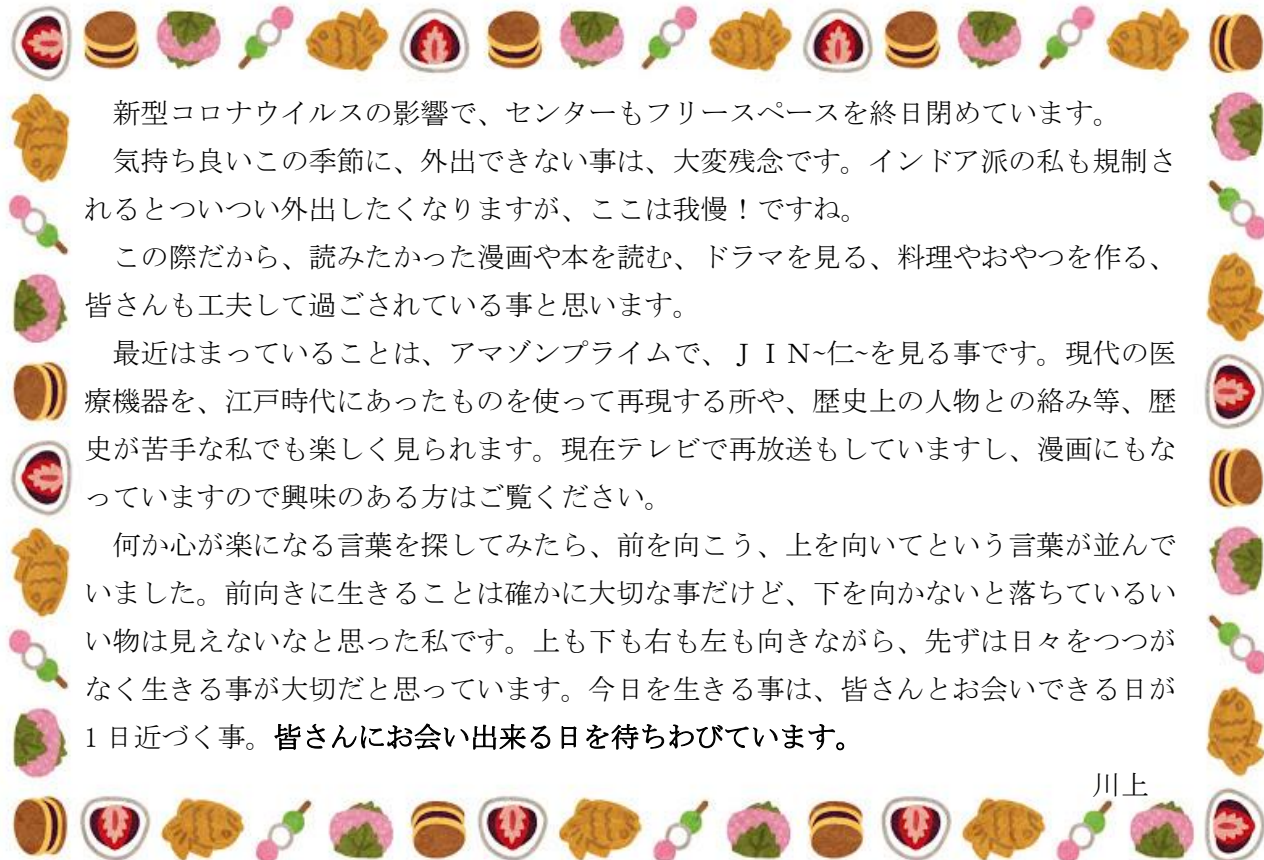
外出自粛が続く毎日、家で過ごす時間を楽しむことが大切になっています。今回、下町華言では職員の家での過ごし方をまとめてみました。皆さんの家時間のご参考にしてください。

こうじや生活支援センターのみなさま——異動のごあいさつ

濱口正義(令和2年4月22日)

ハナミズキの白やピンクの花が咲き誇っているこの時期、例年ですと、年度が替わり、少しずつ落ち着いてくる頃なのですが、新型コロナウイルス禍の影響で、今年は様相一変、私も不安な日々を過ごしております。一時はクルーズ船の中の話かと思いきや、非常事態宣言後は街の風景も変わり、仕事を失ったり、生活に困窮する方たちがいたり、この国の、そして、世界はどうなっていくのかと先行きが見えません。明日という日が今日の続きであるように、それが当たり前かと言うと実はそうではない。平穏無事に、せめて現状維持でいいから普段の生活が続いていけばと願っているのですが、偶然の連なりの、本当は危ういところでのぎりぎりの平衡の、それが日常のありようだったのかもしれない。

「一期一会」の出会いを大切にしていきたい。危機的な今、あらためてそんなことを思いました。これまではグループホームにおりましたが、こうじやでみなさまにお会いすることを楽しみにしております。よろしくお願いたします。



新型コロナウイルスの影響で、センターもフリースペースを終日閉めています。気持ち良いこの季節に、外出できない事は、大変残念です。インドア派の私も規制されるとついつい外出したくなりますが、ここは我慢！ですね。

この際だから、読みたかった漫画や本を読む、ドラマを見る、料理やおやつを作る、皆さんも工夫して過ごされている事と思います。

最近ハマっていることは、アマゾンプライムで、J I N~仁~を見る事です。現代の医療機器を、江戸時代にあったものを使って再現する所や、歴史上の人物との絡み等、歴史が苦手な私でも楽しく見られます。現在テレビで再放送もしていますし、漫画にもなっていますので興味のある方はご覧ください。

何か心が楽になる言葉を探してみたら、前を向こう、上を向いてという言葉が並んでいました。前向きに生きることは確かに大切な事だけど、下を向かないと落ちているいい物は見えないなと思った私です。上も下も右も左も向きながら、まずは日々をつつがなく生きる事が大切だと思っています。今日を生きる事は、皆さんとお会いできる日が1日近づく事。皆さんにお会い出来る日を待ちわびています。

川上

家で過ごす時間が多い中、私は今までできなかったことをやっています。

ガスコンロやトースターなど、いつも気になっていたけれどそっと見ないようにしていたところをこの機会にキレイにしています。気になっているところをキレイにすると気持ちもスッキリしますね。ただ、普段はしない掃除を頑張るとストレスがたまるので、今まで買って読まずに積んでおいただけの本を読み始めました。他に、以前読んだ長編の本もしばらくぶりに読もうと思っています。

最近読んだ本のお勧めは「小笠原が救った鳥アカガシラカラスバトと777匹のネコ」です。人間が持ち込んだ猫によってアカガシラカラスバトが絶滅の危機となり、それを救うためにただ猫を捕まえるだけではない取り組みが書かれていて、とても面白かったです。いつもの日常が戻ったときには図書館で借りてみてください。

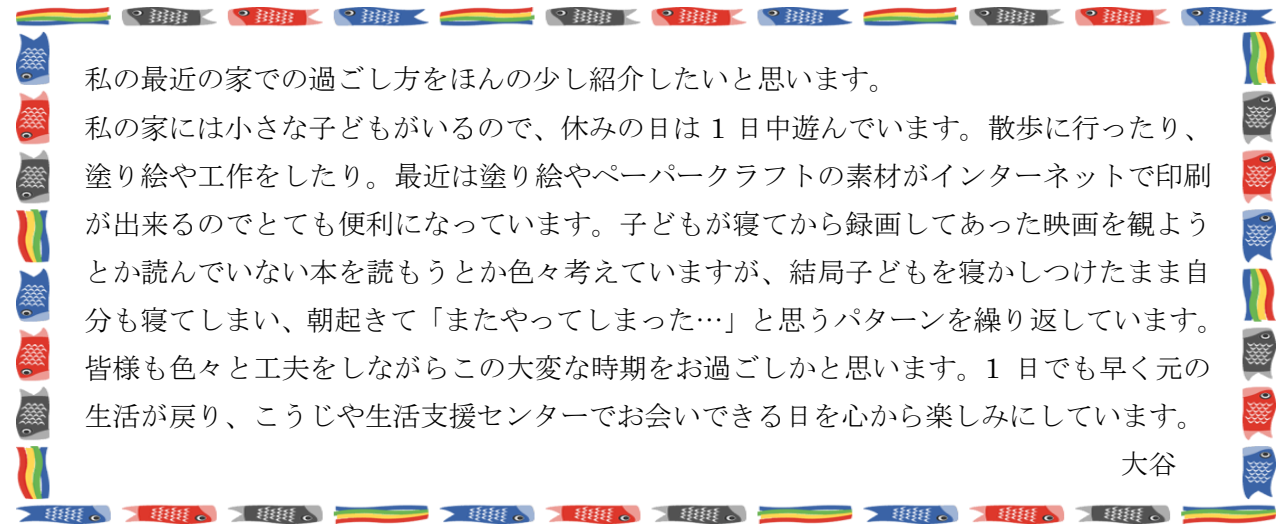
それと、漫画ご飯を作ることも楽しいです。ドラマにもなった「昨日なに食べた？」や「3月のライオン」「舞妓さんちのまかないさん」は漫画ご飯を作るには最高の漫画です。「3月のライオン」に出てくる素麺の豚肉つけ汁はこの数年の夏は何度でも作っています。

家にいる時間は長いですが、お互いに家でできる楽しみを見つけていけたらいいですね。



またセンターでお会いできる日を楽しみにしています。

青木



私の最近の家での過ごし方をほんの少し紹介したいと思います。

私には小さな子どもがいるので、休みの日は1日中遊んでいます。散歩に行ったり、塗り絵や工作をしたり。最近は塗り絵やペーパークラフトの素材がインターネットで印刷が出来るのでとても便利になっています。子どもが寝てから録画してあった映画を観ようとか読んでいない本を読もうとか色々考えていますが、結局子どもを寝かしつけたまま自分も寝てしまい、朝起きて「またやってしまった…」と思うパターンを繰り返しています。皆様も色々工夫をしながらこの大変な時期をお過ごしかと思います。1日でも早く元の生活が戻り、こうじや生活支援センターでお会いできる日を心から楽しみにしています。

大谷

4月中旬より在宅ワークという慣れないことをしており、落ち着かず色々食べてしまって、体重が2~3キロ増えてしまいました。朝はいつも通り、むしろ少し早く起きるようにしているのですが、職場に行くという習慣が途切れてしまったことで、生活リズムの乱れを感じているところです。センターが閉所となって日中活動先がなくなっている状況で、皆さんはどう耐えていらっしゃるのかと案じております。

さて、もうしばらく我慢の時期が続きそうですが、息抜きってけっこう難しいものですね。外出自粛になってからは散歩に行くのも億劫になり、とにかく今は自宅で筋トレをする日々です。楽しく筋トレやストレッチが出来たらいいですが、一人でビリーのブーツキャンプをするほどのハートは持ち合わせていないので、騒動が落ち着いたら思い切って一人焼き肉にでも行ってみようかと思います。

有馬