



6月の予定表



こうじやだより



6月号

R2.6.1 発行

編集・発行
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14
社会福祉法人プシケおおた
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の影響が続く中、気温と湿度が上がる季節をこれから迎えていきます。マスクをつけるの外出は体に熱がこもり、喉の渇きに気がつきにくいとのことですので、例年以上に暑さ対策と健康管理には気をつけていきましょう。

大変な毎日ではありますが、色とりどりの紫陽花が綺麗に花を咲かせるこれからの季節が楽しみです。



開所のお知らせ



新型コロナウイルスによる緊急事態宣言発令のためこうじや生活支援センターは3月31日から閉所をしていましたが、緊急事態宣言が解除されたため、**6月1日から当分は月・水・金 13:30~17:30**の時短で開所をすることになりました。途中1時間おきに消毒をしていきますのでご協力をお願い致します。アンケートでは一つのテーブルに2~3名程が良いという意見がありました。感染リスクを避けるため、当面の間来所回数や時間を工夫してまいりますよう、よろしくご協力をお願いします。必要な場合は職員が声掛けさせていただきます。電話相談は通常通りとなります。

フリースペース利用方法について

フリースペースを安全に利用して頂くために当面の間、下記の事項をお守りください。

○右記のチェックリストで体調を確認の上、来所ください。

○来所時の検温・健康状態の確認・手洗い・手指のアルコール消毒・マスクの着用をお願いします。

○冷水器と個人コップは使用できません。紙コップのご用意はあります。

○2階、3階での食事はご遠慮ください。電子レンジやポットもご利用できません。

○フリースペースは間隔をとってお座りください。パソコンは1と4の台をご利用ください。ご利用になった物や場所の除菌を各自お願いします。(トイレ、パソコン、テーブル等)

○和室スペースの利用方法は今後検討します。

センターを安心して利用していただくためのチェックリスト

- 体温が 37.0℃以上ある
 - 咳や痰が出る、または声のかすれや喉の痛みがある
 - 息苦しさまたは胸の痛みがある
 - 強い倦怠感(だるさ)がある
 - 味覚や嗅覚を感じにくい、または感じない
 - その他、風邪のような症状(くしゃみ・鼻水・悪寒・関節の痛み・頭痛・下痢等)がある
 - 同居している人に、コロナウイルスの感染者または上記のような症状のある人がいる
- 上記項目に1つでも該当をする場合、センターの利用をご遠慮いただきますようお願い致します。不安な場合はお電話にてご相談ください。

日	月 13:30~17:30	火 休館日	水 13:30~17:30	木 休館日	金 13:30~17:30	土 休館日
	1 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	2	3 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	4 休館日	5 メンバーミーティング 14:00~ ※詳細は枠下をご参照ください。	6
7	8 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	9	10 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	11 休館日	12 エンゲージング(園芸の輪)~こうじやファーム~ 14:00~	13
14	15 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	16	17 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	18 休館日	19 エンゲージング(園芸の輪)~こうじやファーム~ 14:00~	20
21	22 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止 生活福祉相談(常数さん) 18:30~	23	24 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	25 休館日	26 エンゲージング(園芸の輪)~こうじやファーム~ 14:00~ 生活相談(松本さん) 19:00~	27
28	29 外出プログラム 14:00~ ※雨天中止	30				

しばらくフリースペースの利用はお休みとさせていただきます。

しばらくフリースペースの利用はお休みとさせていただきます。

※1 5日(金)のメンバーミーティングはフリースペース利用についての話し合いをします。ご意見のある方はご参加ください。なお、3密を防ぐためにパソコンを利用して事務所、2階、3階で話し合えるようにします。

※2 1面にも掲載している通り火曜日と土曜日のフリースペースはお休みとなりますが、電話相談は通常通り行っております。

フリースペース開所についてのアンケート結果

外出プログラムの折りやセンターに立ち寄った際に書いていただいた、フリースペース開所についてのアンケート結果についてご報告いたします。

○回答数11（5月23日現在）

1、フリースペースについて

① 1つの机にすわる人数を決める。

はい 6名 いいえ 4名

「はい」とお答えの方、人数については3名程という回答が多くありました。

② 開所時に利用する人数を制限する。

はい 3名 いいえ 7名

「はい」とお答えの方、人数については10名程という回答が多くありました。

③ 利用時間の制限をする

はい 1名 いいえ 10名

利用時間については制限しないでほしいとお考えの方が多数でした。

④ パソコンの利用はした方がよい。

はい 11名 いいえ 0名

利用する上での配慮としては「消毒」と「間隔を開けること」。

2、飲食について

① 夕食サービスは始めた方がよい。

はい 5名 いいえ 6名

実施の際の工夫としては「1つの机に2名」「開始時間をずらして交代制に」との意見がありました。

② フリースペースでの飲食について。

やめた方がいい 3名 食べ物のみやめた方がいい 4名

飲食する際の工夫としては「距離を取る」「入れ替え制に」と。

3、プログラムについて

プログラムはした方がよい。

はい 8名 いいえ 3名

安心してプログラムに参加するには「予約制に」「参加者は5～7名までの制限を設ける」と。

ご協力ありがとうございました。以上の結果をふまえて検討し、本おたよりのご案内の内容を決めました。1ページ目をご覧ください。引き続き、コロナ対策にご協力をお願いいたします。

5月の外出プログラムでは久しぶりに皆さんとお会いできてとても良かったです。その際はマスクの着用とソーシャルディスタンスをお守り頂いて、ありがとうございました。今後も共に守って感染防止に努めていきましょう。

新しい生活様式、これからのセンター

緊急事態宣言が解除されたのでフリースペースを開所しますが、6月中は感染予防や衛生管理を徹底しつつ、状況を見ながら段階的に利用日数や利用時間の幅を広げるなどその都度対応を考えていきます。

また、今後のプログラムや食事サービスについては、感染状況の変化を確認しつつ、利用者の皆さんと相談しながら安心して利用できるセンターの生活様式を模索していきたいと考えています。

フリースペースという特性上、今までは「密閉空間」、「密集場所」、「密接場面」という3密の条件をすべて揃えてしまうところがありましたが、今後こうじやセンターでクラスター（集団）の発生を防止していくためには、利用者さん同士の距離が近くなるようにソーシャルディスタンス（2メートル）に気を付けたり、一度に大勢が集まるような状況を作らないようにする工夫が求められますが、それに加えて、施設内の消毒や換気を徹底していきますのでご協力をお願いします。



心の健康を保つために ～日本赤十字社 ホームページより抜粋～

緊急事態宣言は解除されましたが、ウイルス自体が収束したわけでもないため、外に出て今までのように人と交流することに不安を感じている方も多いかと思います。長引く自粛生活の中でも心の健康を保っていくために必要なことについて、日本赤十字社のホームページから参考になるものを抜粋したのでご確認ください。

おすすめすること



- 活動的であるように心掛けましょう。頭を使うゲームをするのがおすすめです。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会えなくてもビデオ電話などもあります。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになるといいでしょう。
- 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があるものを信じましょう。

避けた方がいいこと



- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- 一日中、睡眠をとり続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを観るのはほどほどに。情報過多は、不安や心配な気持ちを引き起こすかも。
- 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人にキチンと伝えましょう。