

# 8 月度ミーティング・運営ミーティング

- ・ 8/15 (土) に運営ミーティングを行いました。
- ・ 9月も8月と同様に暑いので、ウォーキング、お散歩、ふれあいファームは、15:00~16:30で行う。
- ・ 7月の運営ミーティング時に遅い時間帯の電話相談希望の意見がありましたが、スタッフ会議の時間も必要なため電話相談は、現状の17:30までとさせていただきます。
- ・ ご意見箱から  
「レディースタイムを毎月やってほしい。」  
→レディースタイムは現在利用者が少ないが。様子を見るのはどうか?今日は結論は出せない。意見を出した女性(と思われる人)ともっと話したい。
- ・ 女性の意見: あってもいい。使いたい人がいるなら。職員の負担になるのでは?  
→スタッフがフリースペースにいる必要性はある。大きな負担ではないが、少し仕事が増える。
- ・ コロナの状況の中、ストレスはたまってないか?  
→家で一人であるより、センターで友人に会えることがうれしい。
- ・ センターに対して意見はありますか?  
→センターに来る目的があるといい。
- ・ お茶会を開催したら?→コロナ禍では、集団で飲食することは、感染のリスクがあるので、難しい。
- ・ コロナが落ち着いたら、新しい人も入り易いプログラムを今後皆で考えていきましょう。

## ☆ 熱中症を防ぐには ☆

全国的に熱帯夜が増えてきており、熱中症は昼間だけでなく、夜間も気を付ける必要があります。夜間の熱中症を防ぐには寝る前にコップ一杯の水分補給をすること、エアコンを26度~28度に設定することで予防になるとのことです。ちなみに、エアコンをつけっぱなしにする・しないは状況に応じて使い分ける必要があります。<エアコンをつけて、室内気温がちょうどよくなったからスイッチを切る、また寒くなったり暑くなったりしてきたらスイッチを入れる、というようなこまめなスイッチのオン・オフを繰り返していると、エアコンが常に最大運転(設定温度まで室温を上げたり下げたりする運転)をしていることになり、一番電気代がかかる使い方をするとのこと。切る目安としては、30分以上外出となる場合のようです。>みなさま、くれぐれも熱中症に気を付けてお過ごしください。

そのほか、熱中症対策として屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時はマスクを外すのも一つの方法です。

### かき氷 楽しんで暑さ対策!

#### かき氷機なしで簡単! 涼しさ満点! 「ふわふわカルピスカき氷」

カルピスウォーターとプレーンヨーグルト(無糖)、はちみつで作る「ふわふわかき氷」の簡単レシピです。ヨーグルトを入れることでふわふわ感を感じられる口あたりに仕上がります。

(材料)

カルピスウォーター 150g ・ プレーンヨーグルト(無糖) 150g ・ はちみつ(または砂糖) 小さじ 4~5

(作り方)

1. 保存袋にカルピスウォーター、プレーンヨーグルト、はちみつを入れて混ぜる。
2. 3時間以上冷凍して冷やし固める。
3. 室温に5分ほど置いてから手で割る。
4. 叩いて細かくする。※めん棒やペットボトルの底などを使用して叩いてください。
5. 器に盛り、お好みでカルピスウォーターにレモン汁少々を混ぜてかける。



## かまた生活支援センター

おたより 2020年9月号

発行: 社会福祉法人プシケおた  
かまた生活支援センター  
大田区西蒲田4-4-1  
相談用TEL: 5747-1657  
事務用TEL: 5700-6761  
<http://www.koujiya-center.com/>

暑さ厳しき折、皆さまはどのようにお過ごしですか。新型コロナウイルスの感染拡大は続いており、感染者は増えていきます。そのような状況をインターネットやテレビ、新聞などのニュースで既に知っている人も多いと思いますが、情報を得られていない人もいます。新型コロナウイルスに関する情報を改めてお伝えし、1人1人が感染予防に心がけて生活できるよう掲載いたします。詳しくコロナウイルスについて調べたいという方は、インターネット上の参考資料も確認いただければと思います。

### 新型コロナウイルス感染症 <基本情報>

新型コロナウイルス専用の治療法や予防法はまだ確立されていません。

症状…高熱やだるさ、せきや激しい呼吸困難。(嗅覚の変化、味覚の変化を訴える人もいます)

感染経路…口や鼻から。目などの粘膜からも感染するといわれています。

感染には飛まつ感染、接触感染があります。咳やくしゃみからウイルスが飛び出すのを防ぐため、そして飛まつを吸い込むのを防ぐためにマスクは必要になります。

※感染しても、上記の症状が出ない人(無症状感染者)もたくさんいます。無症状感染者からウイルスをうつされ、重症化する方もたくさんおり、死亡率は約5パーセント(20人に1人)という、非常に高いものです。→かからないことが何より大切です!!(かからないために気を付けることは、下に記載してあります。)

(インターネット参考資料)

NHK NEWS WEB 目指せ! 時事問題マスター 1からわかる! 新型コロナウイルス  
新型コロナウイルス感染症対策推進室(内閣官房) ホームページ

間近で会話する  
密接場面



換気の悪い  
密閉空間



大勢いる  
密集場所



※「3つ」の密を  
避けて行動しよう!

### 感染予防に気を付けること

☆うがい、手洗いを念入りにしましょう

☆人との距離を2m近く空けましょう

☆何かに触る前、触った後の消毒は必ず行いましょう

☆館内ではマスクを着用し、飲食をする場合は、人の少ないスペースでお願いします





# 2020年9月の予定表



気象や災害等によって大田区に警報が発令された時点で閉所となります。予めご了承ください。

| 月                 | 火  | 水                       | 木  | 金   | 土  | 日         |
|-------------------|--|-------------------------|--|-----|--|-----------|
| お休み               | 11:00~<br>17:30  | 13:00~<br>17:30         | 11:00~<br>17:30                          | お休み | 13:00~<br>17:30                                | お休み       |
| 1                 | 11:00~の<br>開館となっ<br>ています                                     | 2<br>スタッフ会議の<br>ためお休み   | 3<br>11:00~の<br>開館となっ<br>ています            | 4   | 5<br>土曜も17:30<br>までとなっ<br>ています                 | 6<br>お休み  |
| 7<br>お休み          | 8  | 9<br>スタッフ会議の<br>ためお休み   | 10<br>ウォーキング<br>15:00~16:30<br>          | 11  | 12   | 13<br>お休み |
| 14<br>お休み         | 15   | 16<br>スタッフ会議の<br>ためお休み  | 17<br>ふれあいファーム<br>活動日<br>15:00~16:30<br> | 18  | 19<br>運営ミーティング<br>15:00~16:00<br>(30分延長あり)<br> | 20<br>お休み |
| 21<br>お休み<br>敬老の日 | 22<br>お休み<br>秋分の日  | 23<br>予約相談日<br>(予約相談のみ) | 24<br>お散歩<br>15:00~16:30<br>             | 25  | 26<br>就労グループ<br>ミーティング<br>18:30~20:00<br>      | 27<br>お休み |
| 28<br>お休み         | 29<br>法律相談(予約制)<br>18:30~20:00<br>(担当:宮崎)<br>予約制 9/25(金)<br> | 30<br>スタッフ会議の<br>ためお休み  |  |     |  |           |

運営ミーティング・・・センターはみんなの場所です。来月の予定などみんなで考えていきませんか？  
たくさんの方のご参加をお待ちしています。

お茶会・交流会・・・その場で集まったメンバーでおしゃべりする時間です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

ふれあいファーム・・・センター前花壇で、花や野菜を植えて育てています。野菜がうまく育つと調理会を行ったりもします。

就労グループミーティング・・・「おおたワーククラブ」【登録制】 消費者生活センター第2集会室で行います。  
くわしくは職員まで。

女性のお話し会・・・女性のみのお話し会です。話された内容についてはグループの中でのみ共有します。

ふれあい音楽会・・・2カ月に一回行っています。音楽療法士の先生をお呼びして、みんなでピアノに合わせて歌ったり、楽器を触ったりしています。

ミーティング・・・運営ミーティングに準じます。

当事者研究・・・当事者が主体的によりよい自分になるために考え話し合い実践します。

手芸クラブ・・・手芸に興味のある方が集まっています。内容は、編み物、裁縫、紙粘土での人形作り等々をしています。今は塗り絵も一緒に楽しんでいます。参加している人は、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく活動しています。手芸用品等はありませんが、各自でのご用意をお願いします。

ウォーキング・・・健康増進のために、通常より速い速度で歩きます。

お散歩・・・最長、片道30分の道のりを、のんびり歩いて楽しめます。

女性のお茶会・交流会・・・女性のみでおしゃべりをするお茶会です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

## ～ 専門相談 ～【予約制】

■ 法律相談・・・法律に関するご相談をお受けします。弁護士が担当します。

\*法律相談の予約の締切日は相談日の前の週の金曜日(お休みの場合はそのさらに前日)となります。

## ふれあいファーム



紙面の都合で掲載位置がよく変わるふれあいファーム報告です。

8月の活動は、前月の予想通り酷暑の中での作業になりました。皆さん汗だくになりながらも、順調に成長してきているサツマイモの周辺を念入りに草抜きしていただきました。今回は当センターと同じ建物に入っているシルバー人材センターの方にも水やりを手伝って頂けるという、身体だけでなく心も暑く熱くなる出来事もありました。活動後の麦茶が身体に染み渡り、とてもおいしかったです。

今後もゆっくり朗らかに活動していきますので、興味のある方はぜひご参加ください。(\*^-^\*)

活動日 9月 17日(木) 15:00~16:30

※運営ミーティング・就労グループミーティング以外の室内で行うプログラムは今月中止いたします。