

# 9月度ミーティング・運営ミーティング

・9/19（土）に運営ミーティングを行いました。

★予定表について

・10月になるので日も短くなっているため、外出のプログラムの時間帯を14：00～にするのはどうか（プログラムの時間帯を通常の時間帯に戻す）。→14：00～15：30の時間帯で決定。

★今月もご意見箱を開けてみました。中には1通ご意見が入っていました、

→「大声で話している人がいる。コロナ禍での注意しなければならないことを含めてどうにかする必要があるのではないか。」

→気は遣っているが自分もたまに大声で話すことがあるので気を付けようと思う。

→テンションが上がってくると自然と大きくなってしまふ。話すのを終えて気づくこともある。

→年を取ると耳が遠くなるので声が大きくなる傾向もあるのでは。

→いくら注意しても声が大きくなってしまふ人がいる。地声と同じくらい声の大きい人はどうなのか？

→聴覚過敏の人、大声に対して敏感な人もいる。

→友人と話していて、声が大きいと注意されたことがある。会話の中で、「私の声大きくなってない？」と聞いてみる。

→「コロナの感染の危険性もあるため、ちょっと声大きいよ」と自然体で注意できるとよい。

→相手の声のトーンに合わせて話す。心理学的には相手の声のトーンに合わせるように話す。

以上のように意見が飛び交う。

エアロゾルでの感染の可能性も否定できないため、大声は控え、周りに対しての気遣いや、興奮すると声がかくなるという本人の意識が大事であるというところで、議題の審議を終えた。

## 季節の変わり目で気を付けること

秋になると気温とともに日照時間が減少します。また、天候が変化しやすい時期でもあります。それに伴い、気分が落ち込み体がだるいなと感じ、倦怠感や疲労感が現れることもあります。「季節柄とはいえ、体調を整えておきたい！」そんな不調を乗り切るための秋の体調管理として、体を冷やさないよう、日中は暑くても夜には寒くなることを考えて、**出かけるときは上着を持って**出掛けましょう。

秋を満喫！「ホクホク美味しい炊き込みごはん」

炊飯器でツナと昆布の炊き込みごはん

（材料）米2合、ツナ缶（80g）1個、塩昆布30g、生姜1かけ

（作り方）

1. 生姜は千切りにする（チューブでもOK）。
2. 米はといで炊飯ジャーに水420ml（米2合を炊く時の水量）を入れる。
3. ツナ缶（油ごと）、塩昆布、生姜を入れて炊く。



ぜひお試しあれ！

体を温めることを意識して、毎日過ごすようにしましょう。具体的には温かい飲み物やみそ汁、スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかると、生姜などを温める香辛料を使う、などです。無理なく毎日の習慣にできることを取り入れたいですね。



## かまた生活支援センター

おたより 2020年10月号

☆台風にも備えるには☆

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/>

台風のシーズンになりましたが、皆さまはもしもの備えはできていますか？風水害に備えるためにできる事は多く、防災関連情報を十分に活用することで落ち着いて避難ができます。そこで避難の参考になるものを紹介いたします。

- ・タイムライン = 実際に災害が起きたとき、避難行動を時間ごとで確認できます。
- ・ハザードマップ = 家の近くの避難場所や、風水害の危険がより高い地域を確認できます。
- ・災害伝言ダイヤル（171番） = 連絡が取れなくなったときに友人や家族等身近な人に、自分自身の安全を伝えることができます。

これらの使い方がわからないときは、センターのスタッフまでお声かけください。これらの使い方を知るだけでなく、「自分が避難する」ことを想定しておくことも大切です。もし自分が自宅に戻れなくなったときはどこに避難したらよいかや電気・水道などライフラインが止まってしまった場合の対策を考えておくことも大切です。

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10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~ 17:30	13:00~ 17:30	11:00~ 17:30	お休み	13:00~ 17:30	お休み
	11:00~の 開館となっ ています		11:00~の 開館となっ ています		土曜も17:30 までとなっ ています	
5 お休み	6	7 スタッフ会議の ためお休み	8 ウォーキング 14:00~15:30 	9	10	11 お休み
12 お休み	13	14 スタッフ会議の ためお休み	15 ふれあいファーム 活動日 14:00~15:30 	16	17 運営ミーティング 15:00~16:00 (30分延長あり) 	18 お休み
19 お休み	20	21 スタッフ会議の ためお休み	22 お散歩 14:00~15:30 	23	24 就労グループ ミーティング 18:30~20:00 	25 お休み
26 お休み	27 法律相談(予約制) 18:30~20:00 (担当:宮崎) 予約初 10/23(金) 	28 予約相談日 (予約相談のみ)	29	30	31	

※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。

**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



9月の活動は、少々早いですが11月に植える予定の新たな花たちの為に花壇の整理を行いました。また、順調に育っている(ように見える)サツマイモのつる返すと、不定根という余分な根っこを取る作業もしています。

活動日のプログラム報告とはまた違いますが、これまでにふれあいファームに参加頂いた方は目についていたであろう大きい木が伐採されました。花壇の栄養も奪われていたことと、雑木(ネズミモチ)なので異常に早い成長スピードでスペースを圧迫していたため、やむを得ず、という経過でした。ただ根から掘り起こした訳ではないので、今後は大きくなりすぎないようにこのネズミモチと付き合っていきたいと思います。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 10月 15日(木) 14:00~15:30