

12 月度ミーティング・運営ミーティング

・12/19(土) に運営ミーティングを行いました。

★事務連絡

①年内最後の開所日である 12/26 (土) の予定について
→12/26 (土) はフリースペースとして利用できるのは 13:00～15:00 の時間帯となり、15:00 以降は大掃除になるので大掃除に参加する方以外は 15:00 でお帰りいただく。

②かまたセンターがフリー Wi-Fi の利用が可能になったことについて
→かまたセンターが利用料金の支払いを行っているので無料で利用ができます。

※フリー Wi-Fi 利用の際には各利用端末毎にパスワードを設定する必要があるので、利用したい方はスタッフまでお声かけ下さい。

★意見箱に意見は入っていません。

★検討事項

・「12 月 29 日はセンターを開所できないか」→12/29～1/3 は年末年始休業のため閉所となる。
・センターの開所時間について、今の感染状況では開所時間が 17:30 までになるのは仕方ないけど、状況が落ち着いてきたら、感染流行前の 10:00 開所に戻すことはできないか」
→感染状況に合わせて都度検討していく。

★新型コロナウイルスの感染拡大を受けて

今の感染拡大状況をどう捉えているか、また感染拡大の中、私たちにいま何ができるかということについても様々な意見が挙がった。

・「このような時期だからこそ、気を抜かず、自分たち自身ができる限りの防衛策をとって自らの命を守る行動をとることを考えていくしかない。」
・「手洗い・マスク、消毒、密にならないことなど、自分で感染症予防に必要だと思うことをこまめに行うべき。」
・「私たちが知らないうちにすでに感染しているかもしれない。症状が出ていない感染者もいると言われているから。」
→自分の身を守るためにはどう行動するべきかを自身で考え、感染症予防に努めることが必須であるということで話し合いは終了した。

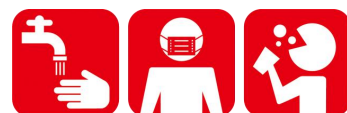
感染予防に気を付けること

☆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、触った後の手指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



プログラムで撮った写真(2020年11月～12月)の数々です！皆さま、お疲れさまでした。来年もよろしくお願いいたします。



かまた生活支援センター

おたより 2021 年 1 月号

発行：社会福祉法人プシケおおた
かまた生活支援センター
大田区西蒲田 4-4-1
相談用Tel：5 7 4 7-1 6 5 7
事務用Tel：5 7 0 0-6 7 6 1
<http://www.koujiya-center.com/>

年始の開所について

2020 年 12/29(火) ～12/31(木)	❀2021 年❀ 1/1(金) ～1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)
年末年始休業		閉所日	年始の開所日



かまた生活支援センターの館内で フリーWi-Fiが使えるようになりました

コロナ禍の影響で人と人との距離を取らなければならず、且つセンター内でやれることが少なくなっているため、せめてセンター内でフリー Wi-Fi が利用出来ればという意見が挙がりました。よって、かまたセンターとしても調整を行い、この度、フリー Wi-Fi の利用が可能になりましたことをお知らせいたします。

※フリー Wi-Fi を利用するためには、Wi-Fi のパスワードを設定しなければなりません、パスワードの漏洩を防止するため、設定の操作をスタッフが代行に行います。



ウイルスに負けない体を作っていきましょう！



冬になると気温が低く、空気が乾燥しているのでウイルスが活発になると言われています。新型コロナウイルスやインフルエンザの予防には、湿度を上げること・移動時等の寒暖差を小さくすること・体を温めることが大切になります。

＜効果的な対策の例＞

- ・マスクの着用で保湿をする
- ・3つの首を温める（首・手首・足首）…首を温めるだけでもかなり体は温まります
- ・お風呂に浸かる（湯船に全身浸かれなくても、足首までお湯が浸る足湯を 15 分ほど行うことも効果的です）
- ・飲み物で体の芯から温める…生姜湯やココアを飲む
- ・有酸素運動（ウォーキング、ジョギング）で代謝を上げ、運動後にはストレッチ（肩を回すなど）で怪我を防止する

※かまたセンターへ来所するときも寒くない対策を！

現在、かまた生活支援センターでは感染予防で常に窓を開けて換気を行っているため、寒いと感じるかもしれませんが、来所の際は温かくしてお越しください。



2021年1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 お休み	火 11：00～ 17：30	水 お休み	木 11：00～ 17：30	金 お休み (10:30～17:30 電話相談可)	土 13：00～ 17：30	日 お休み
12/28 お休み	12/29 年末年始の お休み 11：00～の 開館となって います	12/30 年末年始の お休み	12/31 年末年始の お休み 11：00～の開館 となっています	1/1 年末年始の お休み	1/2 年末年始の お休み 土曜も 17：30 までと なっています	1/3 お休み
4 お休み	5	6 スタッフ会議の ためお休み	7	8 予約相談日 (予約相談のみ)	9	10 お休み
11 お休み	12	13 スタッフ会議の ためお休み	14 ウォーキング 14:00～15:30 	15 予約相談日 (予約相談のみ)	16 運営ミーティング 15:00～16:00 (30分延長あり) 	17 お休み
18 お休み	19	20 スタッフ会議の ためお休み	21 ふれあいファーム 活動日 14:00～15:30 	22 予約相談日 (予約相談のみ)	23 就労グループ ミーティング 18:30～20:00 	24 お休み
25 お休み	26 法律相談(予約制) 18:30～20:00 (担当：宮崎)  予約制 1/2(金)	27 予約相談日 (予約相談のみ)	28 お散歩 14:00～15:30 	29 予約相談日 (予約相談のみ)	30	31 お休み

※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。

予約のない場合は弁護士の来所はありません。ご協力お願いいたします。

ふれあいファーム

12月の活動は、雑草抜きを行いました。と言っても雑草自体も寒いのでさほど生えていない為、作業としてはかなり早く終わっています。（一般的な）草花は人と同じで寒さや乾燥に弱いので、水やりは念入りに行いました。ここのところ雨も降らず空気が乾燥してきています。寒いと余計に忘れがちになるので、人も水分補給を意識的にしたいところです。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 1月 21日（木） 14：00～15：30