

こうじやだより



2月号 号外

R3.2.15 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)

緊急事態宣言は3月7日(日)まで延長されました。2月13日(土)現在も、都内の病床のひっ迫した状況は変わらず、警戒を続けなければいけない状況です。こうじや生活支援センターでは1月13日(水)より、「3密」を避けるため、フリースペースの利用時間を2時間までとお願いをしてきましたが、宣言延長にともない、引き続き、宣言解除までこのお願いを継続いたします。感染防止と医療に余裕を生むための感染者数抑止のため、ご協力をお願いいたします。

——こうじや生活支援センター利用にあたってのお願い——

1. フリースペースの利用を2時間程度でお願いいたします。
2. 所内での食事はできません。飲み物は2階食堂か廊下などでお願いいたします。
3. 室内でのプログラムは中止しています。
4. 電話相談は通常通り行っています。
5. マスクを必ず着用してください。
6. 来所時の検温、健康チェック、手指のアルコール消毒を行っています。

これまでもフリースペースを開けていてほしいという希望が多く寄せられていました。一方で、高齢者施設などでクラスター(感染者集団)が発生しています。開所することで感染が拡がってしまうことを危惧しております。「お願い」にあるお約束事を守りながら、何とか開所を続けられるよう、ご協力をお願いいたします。

こうじやセンター図書紹介

○ストレスと少しうまく付き合えるかな

「HPが0になりそうな自分をラクにする本 メンタルクエスト」鈴木裕介(著)

「セルフケアの工具箱」伊藤絵美(著)

「それでいい 自分を認めてラクになる対人関係入門」細川貂々&水島広子(著)

○ゆっくり気分で読みたいな

「大家さんと僕」矢部太郎(著) 「こころナース夜野さん」水谷緑(著)

○旅行気分を味わいたいな

「ひとりたび1年生」たかぎなおこ(著) 「愛しのローカルごはん旅」たかぎなおこ(著)

○お家でご飯を作ってみようかな

「きのう何食べた?」よしながふみ(著)

本棚にある本以外にも興味のある本がありましたら、職員にお知らせください。購入を検討致します。

職員おすすめの自宅での過ごし方



コロナ禍での生活もう1年が経過します。普段ストレスを感じにくい方ですが、さすがにストレスが溜まってきているのか、最近静かな音楽に癒されるようになりました。

おすすめは川のせせらぎや鳥のさえずりなどの自然音です。YouTubeなどで色々な音が楽しめますので是非聴いてみて下さい。

また皆さんとセンターでお会いできる日を心待ちにしています。

大谷

最近、自分へのご褒美の金額を決めて、その範囲内で好きなものを買うことにしています。いつもは、安い方を選び後悔したり、購入できなかったりする私ですが、本当に好きなものを選び、プチ・リッチな気分を味わっています。最近買ったものはお香です。朝のひと時、好きな香りで癒されています。

川上

コロナウイルスの感染拡大による自粛生活にも慣れてきて、パソコンを使った在宅勤務や、休みの日を家で過ごすことにもあまりストレスを感じなくなってきました。最近料理の動画にハマっていて、有名シェフのパスタ作りを参考にしたり、無心になってチャーハン作りの動画を見ていることもあります。おかげで1年前と比べてかなり体重が増えてしまいました。11月に買ったズボンが全く入りません。でも、自粛生活が明けたら絶対にラーメンやチャーハンを食べに行こうと心に決めています。色々考えるのはそれから、です。

有馬

ストレッチとセルフマッサージをしています。最近背中がこりがしつこくて、硬式野球ボールのサインボール(100円ショップで購入)を床に置き、その上にあおむけに寝て背中にボールを当てて、自重をかけてセルフ指圧をしています。(個人差があるので最初は手の届く範囲で自分の指でやんわりと押すと良いと思います)

濱口

昨年、スーパーでお手軽ポットガーデンを買ってムスカとチューリップの球根を植えました。芽がぐんぐん伸びて、毎日楽しみです。YouTubeでミラクルひかるの工藤静香のモノマネ動画を観ることもハマっています。

青木

投稿コーナー

牛馬憩うのどけき午後のひとやすみ

節分過ぎて梅の便りと春一番

鉢合わせ 犬連れ同士で こんちわわ

思い出を 素通りする夢 冬のうたた寝

おしづまり 草木も眠る 夢の底

うつし世の 迷路吹き抜く 風もあり

早朝の 道路なでゆく 竹ぼうき

日の出より 鳥の斉唱 かすみ空



南蒲田の住人さん



あおっぱなさん

夕やけ こやけ



北野神社の梅がキレイです