

3 月度ミーティング・運営ミーティング

・3/13(土) に運営ミーティングを行いました。今回は、司会を利用者さんに行って頂きました。

★予定確認

予定表を確認して下さい。4/2(金) は法人全体の辞令交付や会議で、電話相談・予約相談はお休みになります。また、3月から法律相談は17:30~19:00と閉所後すぐに開始することとなっています。

★意見箱に意見は入っていませんでした。

★議論をしようと言うことで、以前から話題になっていた音の問題を検討しました。

掲示物にもあるように、音に配慮しながら使う。その日の体調によって音を出したい時もある。音を出すときは通常より控えめを心掛ける。まず、その場にいる他の方に一言掛ける。と意見が出ました。今後継続して検討します。

★碁や将棋の利用は出来ないか。

仕切りを置くのはどうかという提案がありました。→仕切りそのものに大きなスペースを必要とするので意味をなさないのでないのでは。

★麻雀はどうか?密になる。飛沫、接触、感染のリスクが大きい、牌を使う毎に消毒するのは、やり切れるかどうか。→皆さんに感染して頂きたい。感染してまでもやりたいというわけではないと思います。お互いの考え、安全を尊重しつつ、センターの利用を考えて欲しいです。



かまた生活支援センター

おたより 2021 年 4 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/>

ゴールデンウィークの日程について

4月29日(木)~5月5日(水)間の開所については、基本的にカレンダー通りになると思われます。ただし、現在もコロナ禍に対応した開所になっておりますので、今後も感染状況よりのスケジュール変更は充分に考えられます。開所日は最新のおたより等でご確認下さいますようお願いいたします。



<ワクチンによる副反応とはどんなものなのか>

新型コロナワクチンは筋肉注射で行うもので、皮下組織より深い部分に刺すため、免疫作用は強くなります。その分、副反応のレベルも上がります。新型コロナワクチンに関する情報を届ける「こびナビ」によると、ファイザー社製コロナワクチンの臨床試験でワクチンの副反応が起きたのは接種2回目を終えた後や比較的若い人に多かったとという報告がありました。

(副反応の種類)注射を打ったところの痛み・腫れ 84%、発熱 14%、頭痛 55%、他に、だるさ 63%、筋肉痛 38%、寒気 32%、関節痛 24%、吐き気 1%、リンパ節の腫れ 0.3%

→免疫反応が起こっていることを示す症状が多く、接種して3日以内に症状が出て、1-2日以内に治まるとのことです。重篤な副反応の中には血圧低下や意識障害を起こす『アナフィラキシー症候群』と、手足の麻痺などの神経障害を伴う『ギランバレー症候群』がありますが、起こる確率は10万人に1人程度とのことです。インフルエンザワクチンに比べて副反応の起こる割合が10倍高くなりますが、インフルエンザワクチンよりも極めて優秀な効果があり、重症化を防ぐ有効性も高いそうです。

<予防接種を受けるにあたって、以下に当てはまる方は医師とよく相談を>

- ・心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気がある人
- ・薬剤アレルギーがある人
- ・けいれんを起こしたことがある人
- ・免疫疾患を指摘されたことがある人(家族が免疫疾患を有している人)
- ・妊娠の可能性のある人
- ・気管支喘息の既往がある人

ちなみに、卵アレルギーがある人であっても以下の卵の成分を含むワクチンは基本的に接種可能とのことです。インフルエンザワクチンや、MR 混合ワクチン(麻しん/風しん)、ムンプスワクチン(おたふくかぜ)です。しかし、卵によってアナフィラキシー等の全身症状を起こしたことがある場合は、接種の前に医師にご相談ください。

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター(無料)

電話番号：0120-761770(フリーダイヤル)

受付時間：9時00分~21時00分(土日・祝日も実施)



コールセンターはワクチンについて効果や副反応などに関する問い合わせに対応するほか、接種ができる時期や場所などの問い合わせがあった場合には、都道府県や自治体の相談窓口などを紹介するとのことです。



フリースペース内での食事について

これまでフリースペース内での食事をご遠慮いただきましたが、緊急事態宣言の解除にともない、4月1日よりお食事が可能となります。お食事のさいは、会話はお控えいただき、食べ終わったあとはマスクの着用をお願いします。

食べ物のシェア、会話しながらのお食事などで、お食事によって感染リスクが高まらないよう、みなさんで注意していきましょう。

よろしくをお願いします



防災訓練をおこないました!



3月2日(火)、かまたセンターにて防災訓練を実施しました。今回は緊急事態宣言下ということもあり、消防署の方や地域の方との合同の訓練ではなく、かまたセンターの利用者さんと職員のみでおこないました。

2019年には台風の影響により多摩川が氾濫し、大田区は大きな被害を受けました。また、東日本大震災の発生から10年が経過した今も、震災の余震とみられる地震が発生しています。皆さんの記憶も新しいなか、水害と地震・火災に対する備えについて話し合いました。まずはハザードマップ(センター内に掲示しています!)で皆さんのお住まいの地域やよく出かける場所の危険度と避難場所を確認しました。そのあと、災害時の注意点や自分の身を守る行動などについて、皆さんの経験もまじえながら、意見を出しあい、それぞれの生活環境に即した実践的な意見がきかれました。普段ニュース等で目にする「警戒レベル」や、災害時の安否確認の方法についても学びました。

「災害はいつ起こるか分からない」という意識をもち、できることから備えていきましょう。



2021年4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	お休み	11:00~ 17:30	お休み (11:00~17:30 電話相談可)	13:00~ 17:30	お休み
	11:00~の 開館となって います		1 11:00~の開館 となっています	2 臨時休館日 (電話相談不可)	3 土曜も 17:30 までと なっています	4 お休み
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 予約相談日 (予約相談のみ)	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 予約相談日 (予約相談のみ)	17 運営ミーティング 15:00~16:00 	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 予約相談日 (予約相談のみ)	24 就労グループ ミーティング 17:30~19:00 	25 お休み
26 お休み	27 法律相談(予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎) 予約制 4名(金) 	28 予約相談日 レディースタイム 13:00~15:00 メンズタイム 15:30~17:30	29 お休み 昭和の日	30 予約相談日 (予約相談のみ)	5/1	5/2 お休み
5/3 お休み	5/4 お休み	5/5 お休み	5/6	5/7 予約相談日 (予約相談のみ)	5/8	5/9 お休み

3月より相談時間が
変わりました!

- 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

3月の活動は2月に引き続き、雑草抜きを行いました。活動当日は春のぼかぼか陽気に恵まれ、まさしくふれあいファームを行うのに良い日和でした。初めは花と雑草の区別がつかないほど雑草が伸びきっていましたが、参加者で綺麗に取り除くことができ、花と土の色がくっきりと見えるまでになりました。5月には花の苗の植え替えを予定しているため、今植えている花が見られるのもあと少しです。元気に咲く花を見て癒されたいと思います。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。(*^-^*)



※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。



活動日 4月 15日(木) 14:00~15:30