

5 月度ミーティング・運営ミーティング

5/15(土) に運営ミーティングを行いました。今回も、司会は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。

★意見箱に意見は入っていませんでした。

★議題を募る前に、5月11日より実習を始めた実習生さんを紹介しました。

実習生の方真衣です。6月19日まで実習のためこちらにお世話になります。よろしくお願いします。

★議題として、以前に継続審議となっていた季節に合わせたイベント,密にならないものを検討したい。

→夏だということを考えると流しそうめんはどうか？→楽しそうだけど、飲食を伴うのでリスクが高い。

→決定：七夕の短冊を作るのはどうか？皆で願いごとを短冊に書いて笹に飾るのが良い。

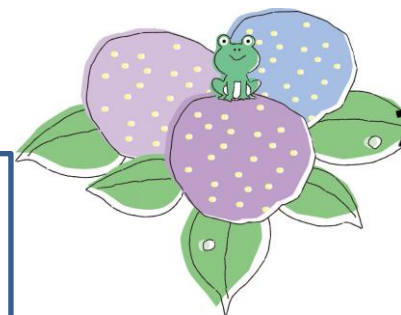
笹は大きめ（クリスマスツリーくらいのもの）

自分で飾りつけ出来ない人は、6月中旬に短冊に願いごとを書く。

短冊の色は多めに（ダイソーなどで色画用紙、モールなど購入する。）

飾りは作りたい人が作る。

飾り・短冊の準備をする。→6月5日（土）14：00から行います。



かまた生活支援センター

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/>

おたより 2021 年 6 月号

七夕飾りを作ります！

これまでの運営ミーティングで、コロナ禍でもできる季節に合わせたイベントを行えたらいいね、という意見がありました。5月のミーティングで七夕飾りを作ったら？と具体案があり、賛成多数で行う事に決まりました。

七夕飾り（短冊等）を作る日として6/5（土）14:00～実施

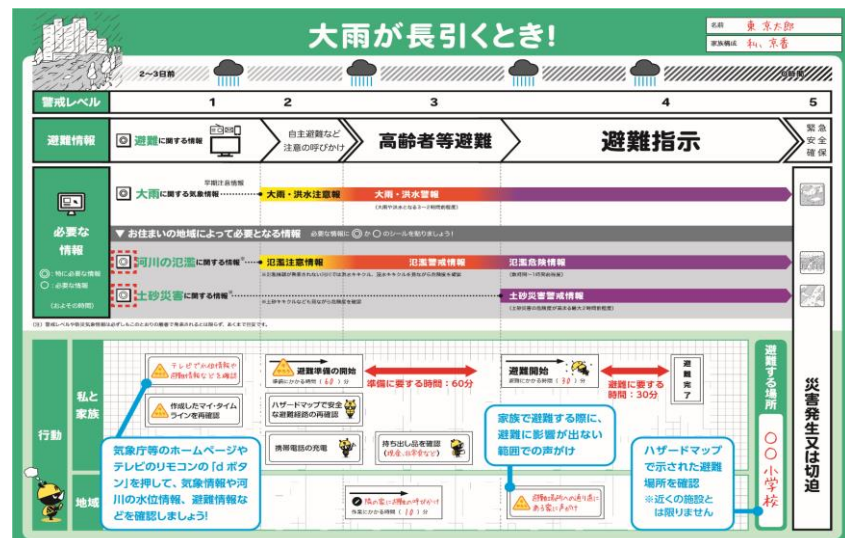
画用紙など材料はかまたセンターで揃えてあるので、手ぶらでお越しいただいても七夕の飾りを作ることができます。
ご興味のある方はセンターのスタッフまでお声かけ下さい。



「マイ・タイムライン」作成のすすめ

6月に入ると本格的な大雨・台風シーズンを迎えます。台風や大雨などの気象災害は、地震や火災と違い、ある程度被害を予測し備える時間があります。その時間を有効に使えるよう、防災行動を時系列に整理するのが「マイ・タイムライン(防災行動計画)」です。

「マイ・タイムライン」には決まった書式はありませんが、ここでは、東京都防災ホームページに掲載されている「東京マイ・タイムライン」をご紹介します。書式は「短時間の急激な豪雨が発生するとき」「大雨が長引くとき」「台風が近づいているとき」の3種類があります。それぞれ、入力フォームに自分で入力するデジタル版と、印刷して自分で必要事項を手書きするバージョンの両方が用意されています。



手書きバージョン
作成例☆



(注意)
令和3年5月、避難情報の名称が次のとおり改正されました
警戒レベル3「避難準備・高齢者等避難開始」
→「高齢者等避難」
警戒レベル4「避難勧告」「避難指示」
→「避難指示」に統一
警戒レベル5「災害発生情報」
→「緊急安全確保」(命の危険、ただちに安全確保)

マイ・タイムライン作成のポイント

- ①避難のための情報を取得する⇒ハザードマップなどを活用し、お住まいの地域やよく行く場所の災害リスクを知る。
- ②避難の準備をする⇒避難の準備や開始のタイミングを決めるため、警戒レベルや避難情報の意味を理解する。
- ③避難を開始する⇒警戒レベルや避難情報に応じ、そのときどう行動するかを考える。

関心のある方は、「東京防災」ホームページ>サイト内リンク「東京マイ・タイムライン」をご覧ください。
かまたセンターで作成のお手伝いをすることもできます。

「東京防災」ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html>

熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



より詳しい情報は…
環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>
気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashu/netsu.html>

環境省 熱中症 検索



熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。

外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかりと予防するようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)とは、暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、放射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら



2021年6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 (11:00～17:30 電話相談可)	土 13:00～ 17:30	日 お休み
	1 11:00～の開館 となっています	2 スタッフ会議の ためお休み	3 11:00～の開館 となっています	4 予約相談日 (予約相談のみ)	5 七夕準備 14:00～ 土曜も 17:30 までと なっています	6 お休み
7 お休み	8	9 スタッフ会議の ためお休み	10 ウォーキング 14:00～15:30	11 予約相談日 (予約相談のみ)	12	13 お休み
14 お休み	15	16 スタッフ会議の ためお休み	17 ふれあいファーム 活動日 14:00～15:30	18 予約相談日 (予約相談のみ)	19 運営ミーティング 15:00～16:00	20 お休み
21 お休み	22	23 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	24 お散歩 14:00～15:30	25 予約相談日 (予約相談のみ)	26 就労グループ ミーティング 17:30～19:00	27 お休み
28 お休み	29 法律相談(予約制) 17:30～19:00 (担当: 宮崎) 予約初 6/25(金)	30 スタッフ会議の ためお休み				

3月より相談時間が
変わりました！

※運営ミーティング・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

5月の活動は参加された方が多かったです。活動内容は、アゲラタム（紫色）×24、メランポジウム（黄色）×24、ペンタス（どんな色の花になるかは楽しみです）×24の花植えでした。スムーズに活動を勧められたため作業時間が短く済み、かつお話ししながらの楽しい時間であったので、さらに時間が過ぎるのを早く感じました。ボランティアさんから、花の植え方や並べ方だけでなく、花が元気に育つためのコツも教えて頂きました。成長するにつれて横方向に大きくなる花ほど土の深さが必要になるそうです。センターの花壇は深さが均一ではないため、一番深さのある所に最も横に広がりやすいペンタスを、というように伺ったコツを参考にして植えてみました。今はまだ蕾の状態ですが、元気に育ち満開になることを願いたいものですね。ゆっくり朗らかに活動してまいりますので、良かったらぜひご参加ください。



活動日 6月 17日（木） 14:00～15:30