



かまた生活支援センター

おたより 2022年2月号

1 月度運営ミーティング

1月15日に運営ミーティングを行いました。司会と書記は利用者さんに担当して頂きました。

- ★意見箱にはご意見はありませんでした。
- ★次に予定表の確認をしました。予定表をご覧ください。
→2/11(金)、2/23(水)と祝日がありますが、特にプログラムに影響はありません。
- ★次に議題の検討にうつりました。
→議題ではないですが、「9月のコロナの感染者(職員)が出てセンターが閉所になりました。そういうこともあるので、職員の体調管理を徹底してほしい」という提案がありました。
→コロナに関しては、当の本人に体験談を話して欲しいという意見がありましたが、それについては、その当時の流れをスタッフから説明しました。
→当日、体調不良のため早退して病院受診し、PCR検査を受けた際にコロナの陽性という結果が出た。2週間経過観察することとなった。
→調子がおかしい場合、疑わしい場合には、早めにPCR検査を受けるのが良い。
- ★現在流行のオミクロン株は、感染力も強力なので、今までの感染予防の措置をさらに徹底する必要があります。センターに来て、一旦外出してまた戻って来たら、アルコール消毒をしましょう。
- ★さらなる感染拡大防止措置としては、14時前後にフリースペースを消毒する消毒タイムを設けるのはどうでしょうか？
→その時に換気も一緒にするのが良いと思うとの意見も出ました。よって、来週の火曜日1/18から消毒タイムを設けることとなりました。フリースペースの開所している火・木・土、13:45~14:00が消毒タイムとなります。



消防訓練を行います。

予定日時：2022年2月午後

普段のプログラムとは違い、消防訓練は自由参加ではなく来所された方は必ず参加となりますのでよろしくお願いいたします。

ふれあいファーム

今月の活動は花もぎ・雑草抜き・水やりでした。水やりは普段ホースで行うのですが、今回は消費期限が近づいた非常用備蓄水が84リットル分あり、そちらを使用しました。初めての作業の仕方であり、且つ初参加の方もおられましたが、皆さん率先して作業に取り組んで頂けたのでスムーズに終わることができました。今後も朗らかに活動していきたいと思っておりますので、ご興味ありましたらぜひご参加ください。



次回活動日 2月17日(木) 14:00~15:30

オミクロン株・・・ 何に気をつければいいのか？



現在急激な感染拡大をみせている「オミクロン株」ですが、WHO(世界保健機構)は、デルタ株などこれまでの変異株との違いについて、新たな見解を示しています。

これまでの変異株は、肺に侵入して重度の肺炎を引き起こし、重症化しやすいという特徴がありました。オミクロン株は、主に上気道(鼻やのど)で増殖するケースが多く、肺への影響は少ないとみられています。そのため、他の変異株とくらべ、重症化のリスクは低いと考えられています。

一方で、最も気をつけなければいけないのは**感染力の強さ**です。鼻やのどなどにウイルスで増殖するという事は、会話や咳でウイルスが広がりやすいということでもあります。マスク着用や換気など、これまでの基本的な対策を徹底することが重要です。

また、比較的軽症ですむ方が多いといわれており、「軽症」という言葉から「感染しても大したことはない」というイメージをもたれるかもしれませんが、日本の医療の基準では、肺炎がなければ「軽症」とされ、発熱や咳が長く続く状態でも「軽症」です。「軽症」は決して「ただの風邪」のような状態ではありませんし、重症化リスクもゼロではありません。**軽症ですむからと油断しない**ことが大切です。

火の用心！

厳寒期真っただ中で寒い日が続いておりますが、皆様暖かくお過ごしでしょうか。近頃は灯油ストーブを使われるご家庭は減ってきているようですが、失火原因として少なくなく、且つとても危険な【着衣着火】という物があります。読んで字のごとくになりますが、調理やマッチ・ライター等の着火時に、服の袖や裾から火が回るというものです。お台所は暖房があまり効いてないので厚着をする方もおられると思いますが、ぜひ今一度お気をつけください。それでも実際に服に火がついてしまったら、「ストップ、ドロップ&ロール」(止まって、倒れて、転がって)を行うと良いようです。

- (1) 火が燃え広がるため、走り回るのは危険。火の勢いを大きくさせないために「ストップ」する。
- (2) 地面に倒れこみ、燃えているところを押し付ける。隙間をできる限りなくす。倒れることで、顔の前に火が上るのを防ぐ効果もある。
- (3) 倒れたまま転がり、消火する。この際、両手で顔を覆ってやけどを防ぐ。もちろん水をすぐ使えるならそれで消火してください。以上を頭の片隅にでも入れておいて頂きたいと思っております。



2022年2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
	1 11:00～の開館 となっています	2	3 室内ストレッチ 14:00～15:00 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 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 お休み 建国記念日	12	13 お休み
14 お休み	15	16	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 就労グループ ミーティング 17:30～19:00	20 お休み
21 お休み	22 法律相談 (予約制) 17:30～19:00 (担当: 宮崎) 予約制 2/18 (金)	23 お休み 天皇誕生日	24 お散歩 14:00～15:30	25 予約相談日 (予約相談のみ)	26	27 お休み
28 お休み						

※運営ミーティング・就労グループミーティングにプラスして、今月は「室内ストレッチ」を行います。

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。