



行事・活動の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月に予定していた『定期レク』『快食会』『お菓子づくり』『スポーツクラブ』は、中止です。

防災教育（台風防災）を行います

梅雨が明けたら本格的な台風シーズンです。台風の時に気をつけること、準備しておくこと、避難についてなどのお話をします。ぜひご参加ください。

日時：7月9日（木）11:45頃～ 15分程度
場所：支援センター



簡単な『体操』で体を動かしましょう♪

センター内で5分程度のテレビ体操（NHKみんなの体操）をします。座ったままでもでき、ゆっくりしたテンポで、全身を十分に動かします。全身の筋肉、萎縮しがちな筋肉を伸ばし、血行が促進されます。

日時：7月13日（月）、28日（火）
9:55～10:00（5分間）



一歩社ほっとライン
4月14日～6月15日の期間に投書はありませんでした。



カレンダー

1	水	
2	木	利用者ミーティング
3	金	
4	土	お休み
5	日	お休み
6	月	
7	火	茶話会（誕生会）
8	水	
9	木	ホーム・クッキングミーティング 防災教育（台風防災）
10	金	施設見学日
11	土	お休み
12	日	お休み
13	月	NEW 体操
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	開所日
19	日	お休み
20	月	茶話会
21	火	
22	水	工賃支給日
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	お休み
26	日	お休み
27	月	
28	火	NEW 体操
29	水	
30	木	
31	金	

令和2年4月・5月の利用実績

★相談支援	個別支援会議:27 関係機関訪問・相談:360 その他:9 電子メール:1 協議会・委員会参加:0
★地域活動支援センター	電話相談:242 関係機関・相談:23 協議会・委員会参加:0 ボランティア育成:0 パソコン:48 立ち寄り:10 ホーム・クッキング:85 送迎:6 レクリエーション:0 グループ活動:37
訪問:38	
来所相談:9	
同行:6	
啓発活動:1	
昼食サービス:166	
夕食サービス:528	
喫茶:39	
入浴:0	
洗濯:0	
図書貸出:7	

ぽ・おっと225号

一歩社 月日より 2020.7

発行：支援センター一歩社
〒759-6311 山口県下関市豊浦町大字吉永野田浜10627-2
Tel (083)775-4171 Fax (083)775-4172
e-mail shien-ipposha@k7.dion.ne.jp

7月24日スポーツの日と記されたカレンダーを見ると、新型コロナがなければ、今頃は東京オリンピックだったんだなと空想し、ふとマスクの暑苦しさで、現実に戻されます。

新型コロナ感染はようやく落ち着きを見せ、日常がもどりつつありますが、下関市は、北九州市の感染の発生に注意が続いています。2月下旬から、100日を超える新型コロナ感染予防対策は、利用者、関係者、職員として共にあるご家族と多くの皆様のご理解、ご協力の下に今日に至ったことに安堵するとともに感謝申し上げます。一息つと共に、今後の備えとして、感染対応の備品を準備しつつあります。そのような折、下関市内の企業様より、マスクの寄贈を受けましたことにより感謝申し上げます。コロナ禍において誰もが等しく苦労のある中、福祉の現場に心を寄せていただけたことがとてもうれしく感じられました。

コロナ感染を意識しながらの生活は、大変ですし、いつまでなのかという見通しも難しいようですが、そのうち何とかなるだろうと信じ、元気に過ごしていきたいものです。

一歩社のサービス提供において、現状では、交流が密となる行事やレクリエーションなど実施の形態等を検討しながらも、う少し、自粛を継続していきますのでご了承ください。

新しい生活様式の実践例について

2020年5月4日、専門家会議の提言にて新型コロナウイルスが再び感染拡大しないよう長丁場に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があるとして、具体的な実践例が示されました。

感染防止の3つの基本

- ①人と人の距離を保つ
- ②マスクを着用する
- ③手洗いをする
 - ・人との距離はできるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ・屋内より屋外を選ぶ。
 - ・会話はできるだけ真正面を避ける。
 - ・外出時は症状がなくてもマスクを着用する。
 - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。着替える。
 - ・シャワーを浴びる。
 - ・手洗いは30秒ほどかけて水と石けんで丁寧に洗う。
 - ※高齢者や持病のある人と会う時はさらに気をつける。

移動について

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行はひかえめにして、出張はやむを得ない場合に。
- ・発症した時のため、誰とどこであったかメモする。
- ・地域の感染状況に注意する。



日常生活について

- ・まめに手洗い。手指の消毒。
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・3密（密集・密接・密閉）の回避
- ・毎朝の検温、健康チェック。発熱または風邪 症状がある場合は無理せず自宅で療養する。

生活場面ごとの例

買物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数で、すいた時間に
- ・電子決済の利用（現金の受け渡しを避ける）
- ・計画を立ててすばやく済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶ時は前後にスペースを空ける



公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間は避ける
- ・徒歩や自転車利用も併用する



食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- ・屋外空間で気持ち良く
- ・大皿は避けて料理は個別に
- ・対面ではなく横並びに座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



娯楽・スポーツなど

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違う時は距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は十分な距離かオンライン



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある時は参加しない

働き方のスタイル

- ・時差出勤でゆったりと
- ・オフィスは広々と
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク



全てを守って生活することは難しいと思われるかもしれませんが、自分にできる感染予防を心がけて生活しましょう！

レジ袋有料化について

2020年7月から、プラスチック製買物袋の有料化制度により、スーパーやコンビニエンスストア等、全ての小売店に対し、プラスチック製の買物袋の有料化が義務化されます。

ワークハウスにつきましても検討を重ねた結果、**7月1日(水)**よりレジ袋がご入用のお客様に、袋の大きさに関わらず一律**一枚3円**のご負担を頂くことになりました。つきましては、極力エコバック等をご利用頂きますようお願いいたします。

お客様にご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



熱中症にご注意を！

日に日に気温が上昇し、夏の到来を感じさせます。暑くなってくると心配されるのは熱中症です。特に今年の夏は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、マスク着用での行動が多くなってくると予想されます。マスクを着用すると、マスク内に熱がこもりやすく、口渇を感じにくいことで、熱中症のリスクが高くなります。

口渇を感じる前にこまめに水分補給をする、人と人との距離が確保(2m以上)できている時はマスクを外す等の対策をしながら、夏本番を乗り越えましょう！

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	作業休み
5	日	作業休み
6	月	
7	火	
8	水	食パンお買い得デー
9	木	
10	金	
11	土	営業日
12	日	作業休み
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	利用者ミーティング
18	土	作業休み
19	日	作業休み
20	月	
21	火	
22	水	食パンお買い得デー
23	木	作業休み
24	金	作業休み
25	土	営業日
26	日	作業休み
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

ワークハウスレクリエーション

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、7月のワークハウスレクリエーションは中止とします。

令和2年4月・5月の利用実績

就労継続支援B型

面談:49 連絡調整:4
電話援助:8 訪問:1
同行:1 送迎:319

一歩社ほっとライン 投書 0件
4月17日～ 6月15日

活動報告

「WRAP」(元気回復行動プラン)

「WRAP」とは、自分が元気で過ごすための工夫を考え、あらかじめリストにまとめておく「自分が元気でいるために、自分自身で作るプラン」です。

もし、調子の異変を感じたとき、その「リスト」を確認することで今の自分の状態を知ることができます。また、考えておいた対処法を実践することで、調子の悪化を防ぐことができます。

病状を積極的に自分で管理することは、リカバリー目標(自分の望む生活や人生を回復すること)の実現へと繋がります。

調子のいいときだけでなく、調子の悪いときの自分と向き合うことは苦しいものですが、メンバーさんの調子に合わせてながらグループに取り組んでいます。

「セミナーB」

「セミナーB」では、おもに社会生活や制度について一緒に学んでいます。実際に精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療受給者証、障害福祉サービス受給者証などを見ながら、書かれている内容や更新手続きなどについて調べたりします。

また、地域で生活を始めるときに役立つ生活知識(ゴミの分別や洗濯表示の見方など)を学びます。「制度」と聞くと「難しい」と思われがちですが、誰でも何らかの公的なサービスを受けて生活しています。地域生活への移行ができるだけスムーズにいくように、メンバーさんと一緒に学んでいければと思っています。

コロナウィルスの流行が徐々に落ち着きつつありますが、ほっとホームでは食事やプログラムの際に席をひとつ空けるなど、三密に気を付けながら施設運営をしています。メンバーの皆さんにも、居室を出るときはマスクの着用をするなどのご協力をいただき、今のところ何事もなく経過することができました。今後も、コロナウィルス対策に取り組みながら、メンバーさんの支援を行っていきたくと考えております。

4・5月利用実績

生活技術:969 対人関係:44 金銭管理:47
余暇指導:311 家族調整:40 独立自活:3
就労指導:0 健康・通院援助:699 関係機関調整:8

一歩社ほっとライン 4月17日～6月15日の投書はありませんでした。

1	水	MCT、軽スポーツ
2	木	グリーンサークル、PSC
3	金	SST-A、ストレッチ体操 パソコンサークル、フィルター掃除
4	土	ほっとタイム
5	日	
6	月	セミナーB、WRAP、お花の教室
7	火	グリーンサークル、SST-I ほっとタイム
8	水	MCT、軽スポーツ
9	木	グリーンサークル、PSC
10	金	SST-A、ほっとタイム パソコンサークル
11	土	
12	日	
13	月	セミナーB、WRAP ペン字教室
14	火	グリーンサークル、SST-I ほっとタイム
15	水	MCT、軽スポーツ
16	木	グリーンサークル、PSC
17	金	SST-A、ストレッチ体操 パソコンサークル
18	土	ほっとタイム
19	日	
20	月	セミナーB、WRAP、お花の教室
21	火	グリーンサークル、SST-I ほっとタイム
22	水	MCT、軽スポーツ
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	
26	日	
27	月	セミナーB、WRAP、ペン字教室 生活ミーティング
28	火	グリーンサークル、SST-I ほっとタイム
29	水	MCT、軽スポーツ
30	木	グリーンサークル、PSC
31	金	SST-A、ほっとタイム パソコンサークル

営業日のお知らせ

7月は下記の日程で、土曜日にお店を営業いたします。ぜひご来店ください。

- ・7月11日(土) 11:30～16:30
- ・7月25日(土) 11:30～16:30

