

# つばさだより

2020年5月25日 発行

(毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行)

月刊通信 6月号

国分寺市障害者センター  
地域活動支援センターつばさ



STAY HOME

〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8

電話：042-321-1136 (つばさ直通)

FAX：042-321-1207

ホームページ：http://manyunosato.or.jp/

開館時間：午前9時～午後7時

(第1・3・5日曜日、祝祭日はお休み)

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う

つばさの事業について

☆サロン事業 (プログラム・交流サロン)

6月15日 (月) まで休止となります。

☆生活・福祉サービスのご相談 (計画相談・総合相談)

6月15日 (月) まで、電話相談の受付時間を

午前9時～午後5時までといたします。

## しょうがいしゃ 「障害者センターの最近の動向」

さいきん どうこう  
国分寺市障害者センター管理者 坂田晴弘

いつも当センターの運営にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスについては、東京でも感染者は少なくなっていますが、いまだに緊急事態宣言は継続しています

(令和2年5月20日現在)。国分寺市では新型コロナウイルス対策本部を設置して、3月から公共施設の一部利用停止を行なっています。そのため、当センターも「喫茶いずみ」を休業し、「つばさ」のすべてのプログラムを休止、緊急事態宣言発令後は「交流サロン」の利用も休止しています。

利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、感染拡大防止のため、引き続きご協力をお願いします。電話相談や計画相談は、一部時間帯などを変更して実施していますのでご利用ください。

現在のセンターで行っている感染予防対策は、①館内に入る前に健康チェック(検温、体調の確認、その記録保存)②定期的な館内換気③各所の消毒④職員のマスク着用・手指の消毒⑤できる限り密集を回避⑥Webを使った会議の開催⑦時差勤務や在宅勤務の導入などです。またできる限り利用の自粛を呼びかけ、ご協力をいただいています。

幸い現在まで新型コロナウイルスに感染した方は居ませんが、今後も気を緩めることなく、必要な対策を行なってまいります。

ウイルスは人の目に見えず、感染時期や経路も特定しにくい特徴があります。そのため、完全に予防できるものではありません。今は、そのリスクをわかったうえで、どのような生活をしていくかを考える時期に差し掛かっています。政府の専門家会議が示した「新しい生活様式」に配慮しながら、今後のセンターの運営について検討しています。今後の動向につきましてはその都度お知らせします。

緊急事態宣言が解除されても直ちに元の日常に戻ることは難しいと予想しています。コロナウイルスに有効な薬やワクチンが開発され、安心して生活できるまで、感染拡大防止対策は欠かせません。今後も段階的に「元の日常」に戻れるように、あるいは「新たな日常」を作っていくように、試行錯誤は続くと思います。皆様にご安心してご利用いただけるセンターやつばさを目指していきますので、今後ともよろしくお願いします。

きっと近い将来、「コロナが収まって良かったね」「コロナを教訓にこんな暮らし方ができるようになったよ」「みんなと安心して会えるようになったね」と笑い合える時が来ると思います。それまで、今頑張っている「ステイホーム」などの様々な自粛をみんなで協力していきましょう。

# 安全なサロン事業（プログラム・交流サロン）の運営のために

現在のところ、交流サロンは6月16日（火）から再開予定です。プログラムは感染対策について、市や講師とも話し合いを重ねており、環境が整ったプログラムから順次再開していきますので、今しばらくお待ちください。

再開に向けて利用される皆さんの協力も必要です。ぜひ一緒に感染予防に向けて取り組みましょう。手あらいや消毒の方法などのミニ講座も企画しています。分からないこと、疑問に思うことは職員に聞いてくださいね。



## 利用するみなさんをお願いしたいこと

### ①熱をはかる

自宅を出る前に熱をはかり、平熱よりも高い場合は、家でゆっくり休みましょう。

障害者センターに入る場合は、受付で熱をはかり、健康チェック表を書いてください。

### ②てあらい、うがいをしよう

障害者センターに入ったら、手あらい、うがい、アルコール消毒をおねがいします。

### ③プログラム等を使う道具は、自分で消毒をしよう

プログラムで使った道具（パソコンやヨガマットなど）は、使用前後に各自消毒するよう、ご協力をお願いします。

### ④マスクをつけよう

プログラム・交流サロンを使う時はマスクをつけましょう。もしマスクが手に入らない場合は、どうしたらいいか一緒に考えますので、まずは電話でご相談ください。

### ⑤物理的な距離（フィジカルディスタンス）を取ろう

2メートルとされています。椅子の配置などはつばさでも考えています。みなさんも意識してくださるようご協力をお願いします。

### ⑥スリッパについて

入り口でスリッパに履き替えてもらっていますが、スリッパは不特定多数の方が使っています。使用前後はアルコール消毒をするよう、ご協力をお願いします。

気になる方は、室内履きをお持ちください。室内履きは、毎回持ち帰りをお願いします。

## つばさから皆さんに知ってもらいたいこと



### ①換気について

交流サロンや多目的室は窓が開かず、建物の構造上換気がしづらいです。

換気のために、プログラムに支障がない範囲で入り口の扉をあけますのでご承知ください。

### ②交流サロンについて

スペースを確保するために交流サロンのソファやパソコンなどの配置を変えています。

また、当分は交流サロンでの飲食はご遠慮ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



# ステイホーム期間の過ごし方について ~地活スタッフ編~

皆さんこんにちは。新型コロナウイルスの流行に伴い、日々の多くを家で過ごされていると思います。今月のつばさだよりでは、ステイホーム期間にスタッフがどんな風に過ごしたかをご紹介します。家で過ごすときの参考になれば幸いです。

どのスタッフが、どの過ごし方なのかは秘密にしてあるので、プログラムや交流サロンが再開したら、「このコメントは〇〇さんかな」などぜひスタッフにお声かけくださいね♪

緊急事態宣言を受けて変わったことは、とにかく手洗い・うがいを徹底して行うようになったことです。その結果、この時期は風邪やインフルエンザを引きやすいのですが、今年は予防を徹底したこともあり、健康的に過ごすことが出来ました。手洗い・うがいが、いかに大切かを実感した今日この頃でした。

早朝人のいない近くの森を歩き朝陽から元気をいただいています。休日は家族と国立まで歩き、大学通りの木立や花々に慰められました。コロナウイルスのおかげと言うのも変かもしれませんが、新たな楽しみとの出会いがありました。ツイッターで友人との交流も心の支えとなっています。

ステイホームを受けて、私は免疫力を下げないようにしようと思い、ヤクルトやR-1などを毎日飲んでます。またニュースにも触れすぎないようにしています。正しい情報を得ることも大切ですが、見すぎると落ち込んでしまう気がするのです。あとは何と言っても好きなこと！ということで旅行の雑誌を見たり、音楽に浸ったりしています。

子どもの描いた絵をエプロンに刺繍したり、穴の開いた洋服をつくらったり、やりたかったけど後回しにしていたことをやりました。何も考えず針を刺す作業は、心配や気になっていることから少し離れることができ、集中できる時間でした。



体を動かすことでは、子どもがやり始めたのがきっかけで、家族でスケボーを始めました。まだ乗ることしかできませんが…。家の中ではいろんな種類のすぐろくをやっています。奇抜なネタが多くて、結構楽しんでます。

本を読んだり、大量に録りためていた番組を見たり、極めて動きの少ない生活をしていて、久しぶりに外出した時に体力の衰えを実感！それから反省して、家の中で少しでも動くようにしています。それと菌活始めました！いま糠床を育て中です。子どもの頃は祖母の糠漬けを食べて育ったので、何十年ぶりかの味を楽しみにしています。

今まで使い捨てマスクを使っていたのですが、布マスクを着けるようになりました。自分で作ることは難しいので、購入しますが、いろいろな柄のマスクがあります。仕事用、休みの日用とわけて、ファッション感覚でつけています。とはいえ、ランニングの時は、着けていると息苦しいです(笑)。

