

つばさだより

2021年4月26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 5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



〒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://manyounosato.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)

☆交 流 サ ロ ン 開 館 時 間 ☆

開いている日 : 祝日を除く月～土曜日
 時間 (月～金) : ①午前10時～午前11時45分
 ②午後3時～午後4時45分
 (土) : ①午後1時～午後2時45分
 ②午後3時～午後4時45分
 定員 : 8名 (職員・協力員を含む)

※感染症対策のため、①・②どちらか一方の時間で利用をお願いします。

☆生活・福祉サービスのご相談 (計画相談・総合相談)

月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

あたら 新しくつばさに異動したスタッフよりごあいさつ

4月1日より、基幹相談支援センターからつばさに異動となりました、小堺幸恵です。計画相談を担当しています。過去に1年間つばさにいたことがあり、私を覚えていて声をかけてくれる方がいるので嬉しいなと思っています。相談支援は、何年やっても知らないことも多く、皆さんから教えてもらうことばかりです。

つばさではいろいろな方にお会いできることが楽しみで、お一人おひとりのストーリーを大切に聞かせていただきながら、一緒に考えたり、喜びを分かち合ったりして、自分らしい暮らしを一緒に創っていかれたらと思っています。よろしくお願いします。

地域活動支援センターつばさ 計画相談 主任 小堺 幸恵



かみはんき 上半期のいきいきプログラムの予定について



令和3年度より、いきいきプログラムは、「毎月第4日曜日の午前11時～午後12時20分」という枠で、実施しています。今月号では、5月から9月までの上半期のスケジュールを掲載します。皆様のご参加をお待ちしています。 ※ 毎回申し込みが必要です。

日時	内容	時間	集合場所・持ち物	定員
5月23日(日)	楊名時太極拳	午前11時～ 午後12時20分	・直接、いきいきセンターに集合してください。 ・動きやすい服装、タオル、マスク、水分補給用の飲み物、室内履き	毎回12名 申し込み多数の場合は抽選を行います。
6月27日(日)	りらくすヨガ			
7月25日(日)	楊名時太極拳			
8月22日(日)	りらくすヨガ			
9月26日(日)	楊名時太極拳			



ぼうさい かんが がつ ぼうこく 防災について考えよう ~3月つばさトークの報告~

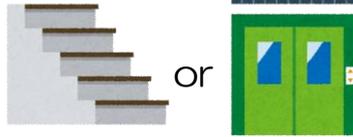


【はじめに】

3月のつばさトークでは、防災クイズをやりながら、地震が起きた時に「不安に感じること」や「準備しておくことと安心なこと」などを話し合いました。突然ですが、防災クイズです！



あなたが交流サロンにいる時に地震が起きました。
あなたは「階段」と「エレベーター」、どちらを使って避難しますか？



正解は、「階段」です。「エレベーター」は地震の影響により停止し、閉じこめられる危険があります。

もし、交流サロンやプログラム中に地震などの災害にあった時には、職員の誘導に従い、あわてず避難しましょう。



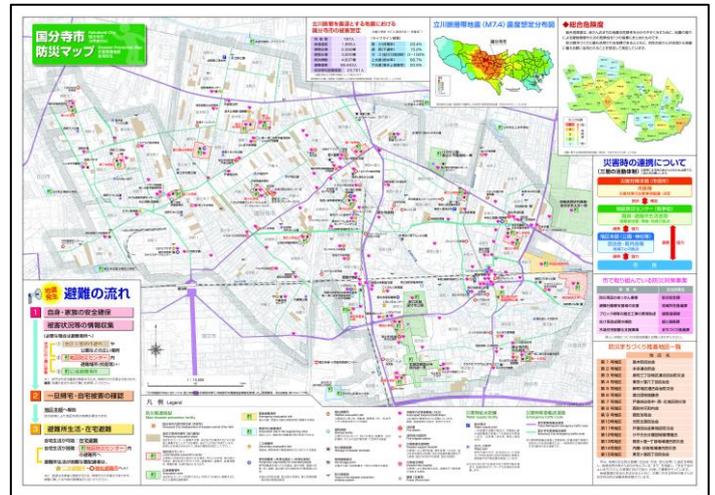
【国分寺市防災・ハザードマップ】じっくり見たことありますか？

今回、「自分が住んでいる地域の避難場所がわからない」「国分寺市は、東日本大震災の時のような津波を心配する必要はないと思う」「国分寺市の地域性を考えた時に、どんな被害が想定されるのか？」「防災マップ、字は小さいけど大切な情報を書いてあるよ」という話がありました。

国分寺市防災安全課では「防災・ハザードマップ」を発行しています。国分寺市の全世帯に配布されています。内容として、

- 自分の住んでいる地域の避難所、浸水や土砂災害のおこりやすい場所が確認できます。
- 日頃からできる備えや備蓄品についての情報がわかります。
- 地震発生から避難までの流れがわかります。

日頃の備えのひとつとして「国分寺市防災・ハザードマップ」に目を通してみてください。



「国分寺市ホームページ - 防災・ハザードマップ」より引用

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/bousai/1014226/1002434.html>



【日頃から災害に備えて】

みなさんは、日頃から災害に備えて準備していることはありますか？ここで、またまた防災クイズ!!



大人1人が1日に必要な飲料水は何リットルでしょうか？

正解は、「3リットル」が目安とされています。
備蓄には2リットルのペットボトルが適していますが、500mlサイズ
のものは飲みやすく便利です。



私たちの生活には飲み水以外も必要です。非常食は最低でも3日分、大規模災害時は1週間分必要とされています。非常食として乾パンや缶詰、板チョコなどがありますが、みかんなどの果物の缶詰は甘みがあり、ビタミンの補給にもなりおすすめです。



じぜん
事前に
じゅんび
準備しよう!

【国分寺市で行っている防災関係のいろいろ】

- 国分寺市では防災用品を買いたい方と、防災用品の販売業者をつなぐサービスを行っています。関心のある方は、国分寺市防災安全課にお問い合わせください。
- 「災害時等障害者支援バンダナ」はご存じですか？つばさでも配布しています。関心のある方はスタッフまでお声かけください。



【災害時の不安な気持ち】

参加者からは「災害時、一人だと不安になる。どこの誰を頼ったらよいかわからない」という話がありました。日ごろから、家族や身近な人と災害時の集合場所や連絡先を確認しておくことが大切です。近所の人とあいさつできる関係は、いざという時に心強い助けになります。

「震災の時に遠方に住んでいる親類や友人と話して、冷静になれた」と体験を振り返り話してくれた方もいました。災害時は落ち着いて行動することが大切です。自分なりに安心できる方法をいくつか持っておくといいですね。



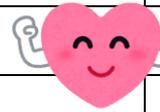
【自分にとって必要な情報は何か？】

今回のつばさトークから、日頃から災害に対して備えることや意識することは大切だと感じました。同時に、災害が起きた後、どのように行動すればいいのか？と感じる方もいます。日頃からの備えや避難所のことなど、災害について知ろうとすればするほど、いろいろな情報がたくさんあります。災害に備える上で、「自分にとって必要な情報は何か？」を考えることが、必要なポイントだと思いました。

つばさでは、9月に防災に関する学習会を予定しています。今後もみなさんと一緒に学び、考えながら突然の災害に備えていきたいと思えます。



ちいきかつどうしえん ねん がつ よてい
地域活動支援センターつばさ 2021年5月の予定

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
						1	2
ごぜん 午前	※1 スペシャルプログラム 岡本先生と一緒にポッチャをしよう! <small>おかもとせんせい いっしょ</small> 今回はブレイス合同企画として、障害者センターの屋上でポッチャを行います。 <small>こんがいは ブレイス 合同 企画 として、 障害者センターの 屋上 でポッチャを 行います。</small>						へいかんび 閉館日
ごご 午後	日 時：5月1日(土) 午後1時～午後3時 集 合 場 所：国分寺障害者センターロビー そ の 他：動きやすい服装・室内履き(スリッパは滑りやすいため控えて下さい) <small>しゅうごう ばしょ 国分寺 障害者センターロビー</small> <small>ほか うごき やすい 服装 ・ 室内 履き (スリッパは 滑り やすい ため 控えて 下さい)</small>					すべひろ ブレイス合同 ポッチャ (※1)	
ゆうがた 夕方	水分・帽子も持参ください。*ブレイスメンバー以外の方は雨天中止です。 参加希望の方は、4月28日(水)までにつばさ受付までお申し込みください。 <small>すいぶん ・ ぼうし も 持参 ください。 *ブレイスメンバー 以外 の方は 雨天 中止 です。</small> <small>さんか 希望 の方は、 4月 28日 (水) まで に つばさ 受付 まで お申し込み ください。</small>						
	3	4	5	6	7	8	9
ごぜん 午前	へいかんび 閉館日	へいかんび 閉館日	へいかんび 閉館日				
ごご 午後	けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりのひ みどりの日	こどものひ こどもの日			らっぷ WRAP	
ゆうがた 夕方	しゅくじつ (祝日)	しゅくじつ (祝日)	しゅくじつ (祝日)				
	10	11	12	13	14	15	16
ごぜん 午前							へいかんび 閉館日
ごご 午後		ひろば パソコン広場		かいぎ つばさ会議 (※2)	かいぎ スタッフ会議 (※3)		
ゆうがた 夕方							
	17	18	19	20	21	22	23
ごぜん 午前							
ごご 午後		アートサロン					すべひろ たいきやくけん 太極拳 (※5)
ゆうがた 夕方		つばさトーク (※4)					
	24	25	26	27	28	29	30
ごぜん 午前							へいかんび 閉館日
ごご 午後		ひろば パソコン広場			かいぎ スタッフ会議 (※3)		
ゆうがた 夕方							
	31	※新型コロナウイルス感染状況によって、予定していたプログラムが変更・中止となる場合があります。不明な点などありましたら、つばさまでご連絡ください。 <small>※新型コロナウイルス 感染 状況 によって、 予定 していた プログラム が 変更 ・ 中止 と なる 場合 も あります。 不明 な 点 など あり ました ら、 つばさ まで ご連絡 ください。</small>					

お知らせ 以下につきまして、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ※2 つばさ会議 : 5月13日(木) 午後1時30分～午後2時30分まで、つばさスタッフは全員席を外しています。
- ※3 スタッフ会議 : 5月14日(金) 午後1時30分～午後2時30分、
5月28日(金) 午後1時30分～午後2時45分まで、地活スタッフは席を外しています。
- ※4 つばさトーク : 5月18日(火) 午後3時30分～午後4時30分 / 内容：心と体の健康について
- ※5 いきいきプログラム : 5月23日(日) 午前11時～12時20分まで、いきいきセンターで楊名時太極拳を行います。
詳しくは1ページのお知らせをご覧ください。