

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)

☆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

☆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。

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

消防訓練を行いました!! ～日頃から備えよう～

7月9日(金)に国分寺市障害者センターと、お隣のいずみプラザ合同での消防訓練を行いました。いずみプラザとの合同消防訓練は、年間計画の中で年2回計画されています。今回は、火事を想定した消防訓練を行いました。出火したと連絡が来たら、センターを利用されている方や職員が避難するまでに、どのくらいの時間がかかったかを測ります。障害者センター全体で避難に要した時間は13分でした。最後に、消防署の方から消防訓練の講評を聞き、気をつけることなどを確認しました。



<消防隊の講評より>



火災で危険なことは煙です。火災の始めでは天井に張り付くようにして煙が流れ出します。ゆっくり広がっていた煙は、1秒で約3～5mの速度で上にのぼります。この速度は、10階建てのビルの1階で火災になった場合、10秒程度で煙が最上階に達することを意味します。また、火災の煙には、さまざまな有毒ガスが混ざっていて、人体にも有害です。そのため、煙が少ないうちに出来るだけ早く建物から外に出ることが大切です。

避難時には、冷静にと言われますが、煙に巻かれていてはとても冷静な気持ちを保つことはできませんよね。そのようなときに、思い出してほしい言葉が避難の際の「お・か・し・も・ち」です。

おさない かけない シャべらない もどらない ちがやらない



消防訓練を通して、日ごろからの訓練や必要な情報を知り、いざとなったときに活かす準備をすることは大切だと感じました。

つばさでは、年2回の消防訓練の際に、気になるところの掃除を行うようにしています。今回は、事務所内や交流サロンでコンセント周りにほこりがたまっていないかチェックし、防災ヘルメットのほこりととりとデスク周りのほこりととりも行いました。皆さんもお家で気になるところを見直すよい機会にしてみてください。





「こころとからだ」の健康について

がくしゅうかい かいさい 学習会を開催しました



令和3年6月19日（土）、「こころとからだの健康」をテーマにつばさトーク学習会を開催しました。講師はつばさのプログラム「WRAP」ファシリテーターの池田真砂子さんです。

前半は「健康」という言葉のなりたちについて、WHO（世界保健機関）や中国の古い書物、インドの古代語、英語の語源など、健康という言葉が構成する要素について学びました。中でも、「こころ」「からだ」「社会」の3つの力と資源のバランスを取り整える「ヘルスリテラシー（情報に基づいて意思決定をして健康を決める力）」が印象に残りました。

健康とは、単に何の病気もないということの意味するのではなく、自分の気持ちや意思で決めることができることや、日常生活をしている社会の中でみなさんがどのような状況にあるかも含んでいることが理解できました。

学習会後半は、前半の内容を受けて、「からだ」「こころ」「社会」をキーワードに、【あなたにとって健康とは？】（私が思う健康・健康のためにしていること）を参加者で話し合いました。

お話を聞いての皆さんの感想

- ・「からだ」「こころ」「社会」は運動しているように感じた。
- ・ふと「愛し愛される」という言葉が浮かんだ。愛することも大切だが、愛されることも大切だと思う。
- ・思い出があることで年を重ねることを楽しめそうな気がする。
- ・幸せってなんだ？いい感じだけでなく、困難を味わうことも幸せかも。
- ・親を看取ったときは大変だったけど、今は周囲の人たちが親切でやさしい。

みなさんが日常生活で意識している健康維持の方法

- ・とにかくしゃべる。
- ・悩みを聞いてもらう。
- ・ストレスをためない。
- ・癒しをもらう。
- ・よく遊ぶ。猫と遊ぶ。
- ・落ち込みっぱなしはよくない。楽しいことを考える。
- ・温かいごはんを食べる。
- ・朝まで眠る。睡眠ファースト。
- ・ヘルパーさんによって健康が守られている。
- ・できる範囲で仕事をする。



今回の学習会では、「健康」はこうです！と言い切ることはできませんが、健康も自分で考え選べるものだと感じました。参加している皆さんの体験を分かち合い「自分に取り入れてみよう！」「やってみようかな？」を見つけれられることも、いい感じだなと思います。一人ひとり違うからこそ、お互いの体験が参考になることもあると思います。オススメの方法がありましたら、皆さんもぜひ教えてください。



すーむたいけんかい ひろば Zoom体験会（パソコン広場）

6月22日（火）のパソコン広場で、Zoom体験会を行いました。

3つの部屋にわかれて、実際にZoomを使ってみました。主催者と参加者の役を交代しながら、どのようにミーティングを開くかを体験しました。

初めて使った方は、「これは便利だね」と話していました。また、すでに使っている方も、改めて説明を受けて、「この機能は知らなかった」という感想が聞かれました。

Zoomは、パソコン・スマホ・タブレットがあれば誰でも使えます。
大勢で集まることがなかなか難しい状況は、もうしばらく続きそうです。
皆さんもZoomのようなアプリを使って、コミュニケーションをはかって
みてはいかがでしょうか。



がくしゅうかい つく ごみの学習会とエコバック作り（プレイス）

6月5日（土）にプレイスのプログラムとして、ごみについての
学習会とエコバック作りをおこないました。学習会では、レジ袋
が有料になった背景について、資料や動画を通して学んだあと、メ
ンバーが感じたことを話しました。「プラスチックが動物に絡まって
かわいそうだった」「ごみが海であんな風に動物を傷つけている事を
初めて知った」「びっくりした」など、思いおもいの感想をだしあ
い、ごみについて身近に考えるよい機会となりました。



学習会の後は、エコバック作りを行いました。ハートや三角、四角などの型紙を用意し、無地のバ
ックに自由に絵を描きました。風景を描く方もいれば、オリンピックやトランプのマークをイラストす
る方もいて、絵はそれぞれに個性があり、素敵なものばかりです。その中で、ハートの型を使う方が多
かったのが意外でした。両面大きなハートを描き、「赤のハートが大好きなの」と完成したエコバック
を嬉しそうに見せてくださった方もいました。

色を組み合わせで自分だけの色を作る方、何を描くか時間をかけて考え、図案が決まったら一気に
描かれる方など、みなさんそれぞれが楽しみながら取り組まれていたように感じます。

完成したエコバックを見せ合い、「素敵だね」「絵が上手だね」とお互いに褒め合う場面もあり、楽し
いひと時となりました。

今後も身近な社会についての問題を取り上げた学習会や、生活に役立つものを作る機会を取り入れ
たいと思います。関心があること・チャレンジしてみたいことなど一緒にやりましょう。



	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
	1	2	3	4	5	6	7
こぜん 午前	へいかん び 閉館日						
ごご 午後			アートサロン				プレイス はなしあ 話合い (※1)
ゆうがた 夕方							
	8	9	10	11	12	13	14
こぜん 午前	へいかん び 閉館日	へいかん び 閉館日					
ごご 午後	やま ひ 山の日		パソコンひろば		つばさかいぎ 会議 (※2)	スタッフかいぎ 会議 (※3)	らっぷ WRAP
ゆうがた 夕方	しゅくじつ (祝 日)	ふりかえきゅうじつ (振替 休日)					
	15	16	17	18	19	20	21
こぜん 午前	へいかん び 閉館日						
ごご 午後			アートサロン				
ゆうがた 夕方			つばさトーク (※4)				
	22	23	24	25	26	27	28
こぜん 午前	いきぶろ りらくすヨガ (※5)						
ごご 午後			パソコンひろば			スタッフかいぎ 会議 (※3)	
ゆうがた 夕方							
	29	30	31	とうきょう * 東京オリンピックとパラリンピックの日程について とうきょう 東京オリンピック かいがいしき がつ にち きん 開会式：7月23日 (金) へいかいしき がつ か にち 閉会式：8月8日 (日) とうきょう 東京パラリンピック かいがいしき がつ か か 開会式：8月24日 (火) へいかいしき がつ か にち 閉会式：9月5日 (日)			
こぜん 午前	へいかん び 閉館日						
ごご 午後							
ゆうがた 夕方							

＜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。

- ※1 プレイス : 8月7日 (土) 午後1時00分～午後2時30分まで、障害者センターで開催します。
- ※2 つばさかいぎ : 8月12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 スタッフかいぎ : 8月13日 (金) 午後1時30分～午後2時30分、
8月27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 : 8月17日 (火) 午後3時30分～4時30分まで、障害者センターで行います。
- ※5 いきいきプログラム : 8月22日 (日) 午前11時～12時20分まで、いきいきセンターでヨガを行います。