



OSK

児島はばたき通信

令和2年8・9月号

発行：倉敷市児島障がい者支援センターはばたき

支援センターの行事を再開します！

新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止していましたが、8月から順次再開することとしました。感染症対策を取り入れたうえで、時間を短くしての再開となります。

しかし、新型コロナウイルス感染症は今もまだ終息の気配が見えず、油断は許されない状況です。皆さんも、ここでもう一度意識を引き締めて、手洗い・うがい・消毒・マスク着用など、しっかりと感染症対策をしてセンターを利用していただくようお願いいたします。



平成12年9月20日第3種郵便物認可
(毎月25日発行)
2020年8月28日発行 増刊通巻899号
発行所
〒700-0945
岡山市南区新保1609-13
特定非営利活動法人
岡山県精神障害者家族連合会内
岡山障害者団体定期刊行物協会
(定価 100円会費に含まれます。)



(社福)倉敷市総合福祉事業団
倉敷市児島障がい者支援センター はばたき
〒711-0921
倉敷市児島駅前4-83-2(児島警察署となり)
電話 086-472-3855
FAX 086-472-3852
Mail khabataki@kgwc.or.jp
URL <http://kgwc.or.jp/kojima-habataki/>
編集責任者 松倉 浩子

8月からのセンター利用について

● ホール

飲食はできますが、テーブルの上に飛沫防止の透明な仕切りを置きます。

他の人と一緒に座る時は、必ずマスクをして仕切りをはさんで座ってください。

また、感染予防のためにお茶とお湯は撤去させていただきます。

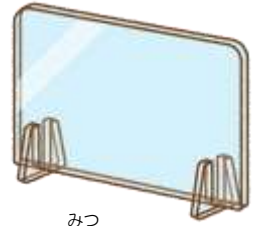
● 囲碁・将棋・オセロなど

必ずマスクをして、仕切りをはさんで対局してください。

● パソコンルーム

パソコンは1台につき一人で使用するしてください。二人以上で一緒に見ることは「密」です。

畳コーナーは、他の人と間隔を開けて三人以下で使用するしてください。



ぎょうじ さいかい 行事の再開について

※すべての行事で、新たに

- ①検温 ②手の消毒 ③マスク着用
 - ④人との間隔確保 ⑤開催時間は1時間を目安
- というルールを作ることとなりました。

その他の、行事ごとの細かなルールについては、詳しくは館内のお知らせをご覧ください。

音声パソコン教室

講師はフェイスシールドを着用する。
指導時の、講師と参加者の距離に注意する。

ピアサロン

席を広げて配置し、参加者同士の距離を保つ。
相談時間はできるだけ短くする。

わくわくハンドメイド

材料や工具は、できるだけ他の人と共有しない。

共有のものは使ったたびに消毒する。

材料は職員が配布します。

卓球サークル

試合をする2名ずつ入室。

それ以外の人はホールなどで待機する。

1試合ごとに換気をしてから、次のメンバーに交代する。

ラケットは使いまわさない。

チェンジコートはしない。

囲碁・将棋サークル

一度の入室は最大4名まで。

対局は卓上の仕切り板をはさんで行う。

対局1回ごとに、ゲーム盤などを消毒する。

絵画教室

絵のモデルや鉛筆などは、他の人と共有しない。

講師の指導は仕切り板越しで受ける。

書き終わった人から退室する。

支援センターからのお願い

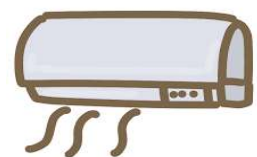
夏になって、暑い日が続いています。

支援センターでも冷房をかけることが多くありません。

冷房運転中、いつもは窓を開けていますが、

今年の夏は新型コロナウイルス対策のため、定期的に窓を開けて換気をさせてもらっています。

1時間ごとに10分程度、空気の入替えをしますので、ご理解・ご協力をお願いします。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にご注意!



- 熱中症とは・・・体に熱がたまることによって起こります。
暑さによって体の中の水分や塩分のバランスが崩れている危険な状態です。
- どんな症状?・・・喉の渇き、尿が減る、吐き気、めまい、頭痛、筋肉のけいれん、皮膚の乾燥など。
喉が渇いていなくても、知らないうちに体の水分は失われていることがあります。
意識してこまめに水分を取るように心がけましょう。
- 熱中症かな?と思ったら・・・
まずは涼しい場所で飲み物を飲んで、体の水分を取り戻しましょう。
効果的に水分を取り戻すには、経口補水液が適しています。
- 経口補水液とは?
体が脱水状態になった時に失われる、塩分などのミネラルを、すばやく効率的に吸収するための飲み物です。



じたく 自宅でかんたん!

けいこうほすいえき 経口補水液のつくりかた

つく かた 【作り方】

い か ざいりょう ま
以下の材料をすべて混ぜるだけです。 ※分量は正確に測ってください。

ざいりょう 【材料】

- 水1 リットル
- 砂糖(上白糖) 30 g (大さじ3杯程度)
- 塩3 g (小さじ2分の1)
- レモン汁(お好みで)

ちゅういてん 【注意点】

- この方法は、あくまで手元に経口補水液がない時に、緊急的にすばやく水分を補給するためのレシピです。このレシピでは、脱水になった時に必要なミネラルなどはあまり得ることができません。
- このレシピの分量は、体にできるだけすばやく水分を吸収させるための濃度になっています。塩と砂糖の分量を間違えると、うまく脱水を改善することができないことがあります。
- 脱水になっている時でも、一度に大量に飲んだのでは体に取り込まれずに出ていってしまいます。コップ一杯程度の量を、20分ごとに飲むのがよいとされています。
- 家庭で作った経口補水液は、作り置きせずに必ずその日のうちに飲み切ってください。作ってから時間がたつと、食中毒の原因になることがあります。
- 心臓病、腎臓病などで塩分や水分に制限がある方は、経口補水液を飲むことが病気に影響する場合がありますので、事前に医師や薬剤師に相談してください。



児島障がい者支援センター プログラムのご紹介

プログラム名	日にち	時間	プログラムの内容
簡単クッキング	新型コロナウイルスの感染予防対策のため、当面の間中止とさせていただきます。		毎月いろいろなメニューを作っています。 参加費として200円が必要です。
わいわいカラオケ			偶数月に行います。みんなでわいわい歌って ストレス発散！
卓球サークル	8月16日(日)	15:00~16:00	偶数月に行います。 みんなで卓球をして楽しみませんか？ 申し込み・ラケット不要です。 お気軽にご参加ください。 
絵画教室	8月8日(土) 9月12日(土)	13:30~14:30	8月は「夏の風物」、9月は「静物」をテーマに絵を描きます。画用紙、絵の具などはセンターにありますので、 お気軽にご参加ください。講師：黒明 宗太先生
囲碁・将棋サークル	9月19日(土)	13:30~14:30	奇数月に行います。オセロや金ころがし、五目並べなどでの参加もできます。お気軽にご参加ください。
ニュースポーツ	9月26日(土)	14:30~15:30	奇数月に行います。「囲碁ボール」や「ポッチャ」など、だれでも気軽に楽しめるスポーツをします。
音声パソコン教室	8月19日(水) 9月6日(日) 9月23日(水)	13:30~15:00	視覚障がいがある方向けのパソコン教室です。 興味のある方は、事前にセンターまで ご連絡ください。講師：松浦 勝先生 
ピアサロン	9月18日(金)	10:30~11:30	障がいに関する、当事者相談員を囲んでのおしゃべり相談会です。9月は児島中央病院で行います。 ※8月の児島市民病院の会は中止となっています。
定例会	8月9日(日) 9月13日(日)	13:30~14:30	皆さんの意見交換の場所です。 センターに対するご意見を聞かせてください。
わくわくハンドメイド	8月20日(木) 9月17日(木)	14:00~15:00	皆さんでおしゃべりしながら、編物などを楽しみます。おしゃべりだけの参加も大歓迎！ お気軽にご参加ください。 

※実施する行事は、感染対策のため、参加人数に制限を設ける場合があります。

※当面の間、行事は1時間程度を目安としての再開とさせていただきます。

※新型コロナウイルスの影響により、イベントの予定は変更になることがあります。

