

10 月度ミーティング・運営ミーティング

10/16(土) に運営ミーティングを行いました。今回は司会と書記を利用者さんに行って頂きました。

★意見箱には何もありませんでした。

★予定確認→予定表を確認して下さい。

・ 11 月は 3 日 (水) と 23 日 (火) が祝日に当たります。両日ともプログラムには影響ありません。

・ 11/4(木) ストレッチ。

→ストレッチを毎月プログラムとして継続するかどうか検討したいです。

→日頃出来ない運動を続けたいです。(肩、腰など)

→11/4(木) ストレッチ実施時に集まった参加者で今後の実施をどうするのか? 話し合しましょう。

→それを元に、11 月の運営ミーティングで話し合しましょう。

・ 11 月はふれあいミーティングはありません。

★災害のことで心配していること「こういうプログラムがあったら良いな。」と思うことはありませんか。震災・水害・災害、ご自宅も含めて考えてみましょう。

→想定してなかった災害が今後起きるかもしれません。

→水害編のハザードマップを見て、いざという時のために、「家の近所の避難場所は?」「津波って来るのか」という情報を確認しましょう。

→防災グッズ (簡易トイレ、飲み水、非常食、普段から常備する薬、お薬手帳等) を準備しましょう。飲み水については、家に人数×2～3ℓを最低3日分程度ストックしておくといいでしょう。

「常に携帯しておくといい防災グッズ」

いつどこで起こるかわからない災害に対応するために、常に携帯しておくといいものがあります。

常に携帯しておく災害時に役に立つ物は「0 次の備え」と言うようです。

今回の地震を踏まえ、今のうちに準備できるものは備えておくといいかもしれません。

＜常に携帯しておく災害時に役立つ物リスト＞

- ☐ 飲料水、ペットボトル
- ☐ 障害者手帳、お薬手帳
- ☐ 定期的に飲むお薬、いざという時に安心な常備薬
- ☐ ティッシュ、ハンカチ
- ☐ 筆記用具 (メモやペン)
- ☐ 携帯電話、携帯ラジオ、充電器やバッテリーの予備
- ☐ 雨具 (折り畳み傘、レインコート)
- ☐ 簡易トイレ

紙とペンがあると、

避難先や居場所を伝える

掲示物を作ることができます。



2 リットルの空きペットボトル等に水を溜めておくと、水道・下水道が止まってしまった場合に、生活用水に代用できます。
飲み水としては未開封のペットボトルをご用意ください。



かまた生活支援センター

おたより 2021 年 11 月号

発行：社会福祉法人プシケおた

かまた生活支援センター

大田区西蒲田 4-4-1

相談用 Tel：5 7 4 7-1 6 5 7

事務用 Tel：5 7 0 0-6 7 6 1

<http://www.koujiya-center.com/>

「いざという時のために ～もしもの備え～」

10 月 7 日、夜遅くに大田区で震度 5 弱の大きな地震がありました。

今回の地震を経験して、また改めて学ぶべきことがありました。

揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保していくこと。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのワンセグやネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めることです。

そのほかにも、もしもの備えを準備しておくことが大切になってきます。

(おたより裏面「常に携帯しておくといい防災グッズ」参照)

ちなみに防災に関連する情報はセンターにも多く掲示してあります。

これを機に「自分オリジナルの防災行動マップ」を作ることでもあります。

今回のことを踏まえ、今できる備えを皆で一緒に考えることで、防災への意識を高めていきたいですね。



ふれあいファーム活動番外報告



例年、5 月と 11 月の年 2 回、大森南圃場へ苗購入と場内見学を行って参りました。しかし、大森南圃場のある地区が再開発予定とのことで、完全に無くなる訳ではないようですが今後の利用は不可となってしまいました。よって、今後は久が原圃場というところで苗の購入を行って参ります。

久が原圃場も本来は見学可能とのことですが、現在はコロナ禍中の為にできないようです。落ち着いたらまた皆さんで行きたいと考えております。

＜変わらない日常を送るために＞

新たにコロナウイルスに感染する人数が減ってきており段々と世の中は開放的になっていますが、それでも変わらずに感染予防に努めながら過ごすことも大切なのではないかと、しみじみ考えさせられます。

気温が下がり、乾燥してくるとウイルスが活発になります。コロナウイルスだけでなくインフルエンザについてもこの冬に流行すると言われています。

ウイルスは目の粘膜からも侵入することがあり、しっかり手洗い、消毒、マスクの対策をしても感染することもあります。

着けているマスクにはたくさんのウイルスが付着している恐れがあるので、マスクの取り外しをした際も消毒を行い、触れた手で目をこすったり、鼻を触ったりすることがないように気を付けていくことも大切ですね。また、複数の人が共有して触るもの、センターであればパソコンやピアノ、ドアノブなどがあたりますが、これらに触ったらこまめに消毒するようにしていくことも予防において大切なこととなります。

変わらない日常を送るためにも、気を引き締めて予防に努めていきましょう。

2021年11月の予定表

気象や災害等によって大田区に警報が発令された時点で閉所となります。予めご了承ください。

月 お休み	火 11:00～ 17:30	水 お休み	木 11:00～ 17:30	金 お休み (11:00～17:30 電話相談可)	土 13:00～ 17:30	日 お休み
1 11:00～の開館 となっています	2	3 お休み 文化の日 11:00～の開館 となっています	4 室内ストレッチ 14:00～15:00	5 予約相談日 (予約相談のみ)	6 土曜も 17:30 まで となっています	7
8 お休み	9	10 スタッフ会議の ためお休み	11 ウォーキング 14:00～15:30	12 予約相談日 (予約相談のみ)	13	14 お休み
15 お休み	16	17 スタッフ会議の ためお休み	18 ふれあいファーム 活動日 14:00～15:30	19 予約相談日 (予約相談のみ)	20 運営ミーティング 15:00～16:00 就労グループ ミーティング 17:30～19:00	21 お休み
22 お休み	23 お休み 勤労感謝の日	24 予約相談日	25 お散歩 14:00～15:30	26 予約相談日 (予約相談のみ)	27	28 お休み
29 お休み	30 法律相談(予約制) 17:30～19:00 (担当:宮崎) 予約初 11/26(金)	3月より相談時間が 変わりました!				

※運営ミーティング・就労グループミーティングにプラスして、今月は「室内ストレッチ」を行います。

運営ミーティング・・・センターはみんなの場所です。来月の予定などみんなで考えていきませんか？
たくさんの方のご参加をお待ちしています。

お茶会・交流会・・・その場で集まったメンバーでおしゃべりする時間です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

ふれあいファーム・・・センター前花壇で、花や野菜を植えて育てています。野菜がうまく育つと調理会を行ったりもします。

就労グループミーティング・・・「おおたワーククラブ」【登録制】 消費者生活センター第2集会室で行います。くわしくは職員まで。

女性のお話し会・・・女性のみのお話し会です。話された内容についてはグループの中でのみ共有します。

ふれあい音楽会・・・2カ月に一回行っています。音楽療法士の先生をお呼びして、みんなでピアノに合わせて歌ったり、楽器を触ったりしています。

ミーティング・・・運営ミーティングに準じます。

当事者研究・・・当事者が主体的によりよい自分になるために考え話し合い実践します。

手芸クラブ・・・手芸に興味のある方が集まっています。内容は、編み物、裁縫、紙粘土での人形作り等々をしています。今は塗り絵も一緒に楽しんでいます。参加している人は、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく活動しています。手芸用品等はありませんが、各自でのご用意をお願いします。

ウォーキング・・・健康増進のために、通常より速い速度で歩きます。

お散歩・・・最長、片道30分の道のりを、のんびり歩いて楽しめます。

女性のお茶会・交流会・・・女性のみでおしゃべりをするお茶会です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

～ 専門相談 ～【予約制】

■ 法律相談・・・法律に関するご相談をお受けします。弁護士が担当します。

* 法律相談の予約の締切日は相談日の前の週の金曜日（お休みの場合はそのさらに前日）となります。

予約のない場合は弁護士の来所はありません。ご協力お願いいたします。

ふれあいファーム



10月に野菜の買い出しを予定しておりましたが、天候不順のため残念ながら中止となりました。野菜の買い出しは来年度以降となります。

かまたセンターでは花を植える場所と野菜を植える場所とを分けて花壇を使っているという状況にあり、花の周辺の雑草は取り切れているものの、本来野菜を植えていた場所が草で生い茂っている状況にあります。そのため、生い茂った草を取り除く作業に労力も時間も多く消費することから、野菜を植えたい時は長時間にわたっての活動になります。長時間にわたると寒さで体が冷え込むことも考えられるので、暖くなった頃にまた買い出しに行けたらいいですね。10月のふれあいファーム活動は雑草抜きでした。雑草や枯れた花を一つ一つ取り除きました。参加者で地道に丁寧に取り除くことができました。

これからもゆっくり朗らかに活動してまいりますので、良かったらぜひご参加ください。

