

よこはませいぶしゅうろうしえん つうしん 横浜西部就労支援センター通信

だいごう
第21号

はつこう
発行

しゃかいふくしほうじんどうあいかい よこはませいぶしゅうろうしえん
社会福祉法人同愛会 横浜西部就労支援センター

〒241-0835 横浜市旭区柏町 36-15 かわ 柏ハーモニビル 202
Tel 045 (390) 3119 Fax 045 (390) 3129



れいわねんこうはん おも いま しんがた ちゅうい つづ
令和3年も後半になりいろいろなことがあったかと思いますが、今も新型コロナへの注意は続いております。

こんかいせいぶつうしん
今回の西部通信では3つの構成になっております。

1. とう とう ぞうとうひん えんりよ
当センターへの贈答品はご遠慮ください
2. おやな あと べんきょうかい
親亡き後の勉強会
3. しんがた かんせんたいさく さいかくにん
新型コロナウィルス感染対策の再確認



になります。

1. とう とう ぞうとうひん えんりよ 当センターへの贈答品はご遠慮ください

とう おくもの う と まこと もう わけ なにとぞ りかい
当センターへの贈り物は、お受け取りできないことになっております。誠に申し訳ありませんが、何卒ご理解の
ほど りようしょう
程、ご了承ください。



2. 親亡き後の勉強会

おとし おこな おや な あと べんきょうかい
一昨年まで行ってまいりました、親亡き後の勉強会ですが、新型コロナウィルスの影響を受け、対面での講習会では感染リスクが高まるという考えから、2020年と2021年の2年間は開催が出来ない状態です。今後については、引き続き社会情勢を踏まえて、なるべく早く開催を目指したいと考えております。



また、西部就労支援センターの登録者の方々限定で、オンラインでの勉強会を行うつもりで準備しております。1回目は、以前行ったグループホームと単身生活の入門編について再編集して制作いたしました。

詳しくは、同封してあります親亡き後の勉強会チラシに記載してあります。

ぜひご覧ください。



3. 新型コロナウイルス感染対策の再確認

しんがた かんせんたいさく さいかくにん
去年の年末から今年の年明けにかけては感染者数が増えていました。感染対策を再確認していただき、年末年始の前から注意していきましょう。そして、健康に年越しを迎えられるよう一緒に頑張っていきましょう。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

かんせんぼうし きほん しんたいききより かくほ ちやくよう てあら
感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2 m（最低1 m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

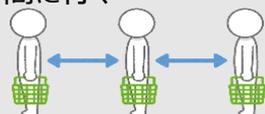
- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用する
- 一人または少人数ですいた時間に行く
- 電子決済を利用する
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめにする
- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる



公共交通機関の利用

- 会話は控えめにする
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を取る
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に盛る
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめにする
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける



健康的な生活を送るために免疫を高めましょう。

免疫とは体の中に入ったウィルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な物質を除去するといった、自分自身の身体を守る力をいいます。免疫が低下すると多くの病気にかかりやすくなってしまいます。

免疫を下げないために重要なものは**食事・睡眠・運動**になります。バランスのいい食事を取り、よく寝て、運動を心がけましょう。



《編集後記》

新型^{しんがた}コロナウィルスが流行^{りゅうこう}して神奈川県^{かながわけん}では緊急事態^{きんきゅうじたい}宣言^{せんげん}が今^{いま}までに3回^{かい}発令^{はつれい}されました。

長く^{なが}続^{つづ}いている自粛^{じしゅく}によって生活^{せいかつ}も変^かわり、新^{あたら}しい生活^{せいかつ}に慣^なれた方^{かた}もいれば、今^{いま}も苦勞^{くろう}されている

方^{かた}もいらっしゃるかと思^{おも}います。苦勞^{くろう}されている方^{かた}はご自身^{じしん}だけで悩^{なや}まずに、周^{まわ}りの方^{かた}にご相談^{そうだん}

出来^{でき}てますでしょうか。もし、ご相談^{そうだん}するところがないのであれば、横^{よこ}浜^{はま}西^{せい}部^ぶ就^{しゅう}労^{ろう}支^し援^{えん}センターへ

相談^{そうだん}してください。悩^{なや}みをご相談^{そうだん}されることで解決^{かいけつ}の糸口^{いとぐち}になればと思^{おも}います。

「センター通信^{つうしん}に載^のせてほしい記事^{きじ}がある！」などありましたら遠慮^{えんりょ}なくセンターまでご連絡^{れんらく}
ください！ よろしくお願^{ねが}いいたします。 センター職員^{しよくいん} 一同^{いちどう}