

〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



## 地域生活支援センターあさやけ通信

# 「風」

社会福祉法人ときわ会 地域生活支援センターあさやけ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階

TEL (相談用)

042-345-1741

(事務用) 042-345-2077

FAX

042-345-1734

E-mail

kaze1741@asayake.or.jp

ホームページ

[http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)



## 7月号

# 6月9日から交流室を再開します！

緊急事態宣言が解除され、交流室を再開することとなりました。

長い長い自粛期間…みなさんはどう過ごされておりましたか？

久しぶりにみなさんとお会いでき、職員一同とてもうれしく思っております。

ですが、まだまだ「油断は禁物」です。

みなさんが安心して過ごせるように、ルールを守って利用してください。

### 【交流室利用のルール】

- 入室する前に検温し、交流室名簿に体温を記入してください。
- 必ずマスクを着用してください。
- こまめに手洗い・手指消毒をしてください。
- 当面の間、交流室内での食事（ご飯、お菓子など）はできません。15時のおやつの提供もありません。
- 引き続き、二交代制（①か②のどちらか一方の時間帯）での利用をお願いします。

①12:00～14:45

②15:00～17:45

- 6月と7月は、女性のみ入室できる「女性の交流室」の時間を設けます。

6月→17日・24日（水）①12:00～14:45

7月→毎週（金）①12:00～14:45

- 土曜日：6月は閉所させていただきます。電話相談は通常通り行います。

- 当面の間、テーブルゲームは利用できません。

- プログラム中は、参加者のみ入室できます。

※詳細は別途添付したものをご覧ください。

ご不明な点などがございましたら、職員までお声かけください。

※今後、行政の判断により利用の仕方を予告なく変更する場合があります。また、状況悪化により再度交流室を閉所させていただく場合もあります。

※変更があり次第、通信やHPでもお知らせいたしますので、ご確認ください。

2020年



6月

土曜日の交流室はお休みです。  
電話相談は行います。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9 13:30~14:30 臨時プログラム① 「お散歩」	10	11	12	13	14
15	16 13:30~14:30 臨時プログラム② 「お試しスポーツ」	17 12:00~14:45 女性の交流室	18	19	20	21
22	23 13:30~14:30 臨時プログラム③ 「お試し楽器演奏 ~ハンドベル」	24 12:00~14:45 女性の交流室	25	26	27	28
29	30 13:30~14:30 臨時プログラム④ 「スマホを使ってみよう！」	「LINE 動画で話してみよう！」 *当日はLINE をインストールするため、 パスワードとID をわかるようにしておいてください。				

プログラム中は、  
参加者のみ入室できます。

<開所時間>	<相談>	<交流室>
月~金	午前10時~6時	①12時~2時45分 ②3時~5時45分
土	午後12時~6時	開所
日・祝日	開所	

プログラム②マークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

6月はすべて中止とさせていただきます。

<臨時プログラム> 毎週火曜日 13:30~14:30

- ①お散歩 萩山周辺を散策しながら、気分をリフレッシュしましょう！  
【持ち物】動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- ②お試しスポーツ 軽く体を動かして、日々の運動不足を解消しましょう！  
【持ち物】動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- ③お試し楽器演奏~ハンドベル 楽器演奏に挑戦してみましょ！クリスマス会で演奏できるかも…?!  
【持ち物】汗ふきタオル、飲み物
- ④スマホを使ってみよう！ スマートフォンの便利な機能を学びましょう！  
【持ち物】汗ふきタオル、飲み物、スマートフォン
- ⑤女性の交流室 第3、第4水曜日の1部は、女性のみ入室できる時間とさせていただきます。  
(15:00~17:45は男性も入室できます。)

【①~④のプログラムについてのお願い】 .....

※密集・密接を防ぐために、定員10名とさせていただきます。参加希望の方は職員までお声かけください。

※屋外で行うため、汗ふきタオルと飲み物を必ず持ってきてください。

※雨天の場合は中止です。

2020年



土曜日の交流室については検討中です。  
7月1日以降にお問い合わせ又はHPをご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 13:30~14:30 臨時プログラム① 「お散歩」	8 女性のための ・・・書道	9 プチ SST	10 12:00~14:45 女性の交流室	11	12
13	14 13:30~14:30 臨時プログラム② 「お試しスポーツ」	15 ♀女子会 押し花を作ろう*	16	17 12:00~14:45 女性の交流室	18	19
20	21 13:30~14:30 臨時プログラム③ 「お試し楽器演奏 ～ハンドベル」	22 女性のための ・・・書道	23 海の日 閉所日	24 スポーツの日 閉所日	25	26
27	28 13:30~14:30 臨時プログラム④ 「スマホを使ってみよう！」	29 内容は未定です。 6月の回で決めます。	30 風の会	31 12:00~14:45 女性の交流室		

プログラム中は、  
参加者のみ入室できます。

**プログラム**

♀マークのものは事前予約が必要です。

**<通常プログラム>**

感染予防対策を徹底し時間を短縮したうえで、下記のプログラムを再開します。

○風の会	・2時~2時半	センターからのお知らせ、報告会。 ※メンバー学習会はありません。
○女性のための書道	・10時半~11時半	参加費 50円。書道を楽しむ会。 ※お茶会はありません。【持ち物】飲み物
○女子会	・10時半~11時半	参加費 100円前後。ガールズトークが楽しめる会。 ※食品関係の内容は行いません。【持ち物】飲み物
○プチ SST	・16時半~17時	みんなのちょこっと相談会。 ※時間短縮のため「プチ SST」となります。

**<臨時プログラム>**

6月とおなじように行います。



※「スマホを使ってみよう！」の回は、LINEを登録している方、スマートフォンをお持ちの方、アプリをダウンロードしてもよい方を対象としています。

# コロナ禍の影響で、生活リズムが乱れてはいませんか？

社会的時差ボケって知っていますか？ 時差ボケというと海外渡航などのイメージですが、平日は決まった時間に起きていて、休日は夜更かしして遅く起きるなど、通常生活の中でも多くの方が経験している“社会的時差ボケ”があります。

私たちの体内では、夜間に体温が低下し、睡眠を促すホルモンが増えて眠くなります。日中は体温や血圧が上昇し、覚醒度を高めるホルモンが分泌され、活発に活動できます。このリズムを調節しているのが体内時計です。この体内時計と睡眠のタイミングがずれることで時差ボケが起こります。このずれにより、疲れや昼間の眠気などを招き、仕事や勉強の能率が落ちたり、ホルモンバランスが崩れて高血圧や糖尿病・うつ病などのリスクが高まり、女性は乳がん、男性は前立腺がん発症にも関係するとされています。

平日と、休日それぞれの就寝時間と睡眠時間の中間の時刻を基準とし、その時間のずれが多いと、社会的時差が大きくなる計算です。時差が2～3時間かそれ以上になると疲れやすくなり、心身に影響が表れるとのことです。

解消するには、就寝時刻が異なっても朝は同じ時刻に起きて朝日を浴びるのが基本です。

・・・ですが、どうしても眠い場合には、

- ①平日と休日の起床時間の差を2時間以内に抑える。
- ②午後5時頃までに20～30分程度の昼寝をする。

などが良いとされています。

睡眠には、日中のたまった疲労の回復や血圧・血糖のコントロール、自律神経を整える、記憶の固定、気分安定、免疫力のアップなどの様々な効果があります。

寝不足が続くと、風邪をひきやすくなったり、仕事の能率の低下や交通事故の増加を招きます。さらに長期化することで、食欲を抑えるホルモンが分泌されにくくなって太りやすくなり、さらに食後の血糖値を下げる力が低下し、肥満や高血圧、糖尿病などのリスクが高まり、脳・心疾患のリスクが2倍以上になるといわれています。

コロナ禍の影響で、夜型になった方、睡眠が普段より長くなった方など、生活リズムが変わった方も多いと思います。週末の寝だめでは眠気は取れても心身機能は回復できません。



## これを機に、睡眠への意識を見直してはみませんか？

引用：R2年6月23日読売新聞の連載「睡眠を見直す」連載より

# 夏バテ予防 ☀️ パパッと！簡単レシピ♪

自粛期間中、みなさん食事はどうされておりましたか？「ひるごはん」や「ゆうごはん」などの料理プログラムを行えない代わりに、自炊はちょっと面倒くさい…と思う方でもすぐ作れるレシピをご紹介します！「作ってみましたー！」という方は、完成した写真を見せていただくと嬉しいです(^\_^)

### ●レンジで10分！ドライカレー

### ●疲れ気味でもパクパク！きゅうりのスタミナ漬け

【材料】1人分	
◆豚ひき肉	200g
◆玉ねぎ	1/2個
◆にんじん	1/3個
◆カレールー	1かけ
◆ケチャップ	大さじ1/2
◆ソース	大さじ1/2
◆にんにく、しょうが	適量
◆水	80cc



【材料】1～3人分	
◆きゅうり	1本
★ポン酢	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★ごま油	少々
★ニンニクチューブ	0.5cmくらい
◆ごま	大さじ1/2



#### 【作り方】

- 【作り方】
- ①野菜を細かく切る。
  - ②耐熱容器に全部入れて軽く混ぜ、蓋をしてレンジで10分あたためる。(ラップの場合は13分)
  - ③取り出したらもう一度混ぜる。

- ①きゅうりに塩小さじ1を振りかけて板ずりをする。水が出るまでしばらく置いておく。
- ②きゅうりをさっと洗い、硬いもので割れるくらい叩く。食べやすい大きさに切ったら水気をとる。
- ③ビニール袋にきゅうりと★(材料)の半量を入れ、よく揉みこんで冷蔵庫で冷やす。
- ④味が染みたら出てきた水を捨て、残りの★(材料)とごまを混ぜて完成♪

☆トマト、アボカド、チーズをのせてタコライス風にも♪