

SSKP

〈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



9月号

〒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

「マスクがつけられないことを理解してほしい」

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、新しい生活様式にマスクが必須となっています。そうした中、マスクの着用がしたくてもできない人たちがいることを知っていますか？

マスクをつけると、体に異変が生じて顔や耳にかゆみや痛みなどの症状が出てしまう人や、長時間マスクをつけると気分が悪くなったり、顔が腫れ上がったり、熱が出たりする人がいます。原因は皮膚の病気や脳の障害のほか、発達障害をともなう「感覚過敏」などさまざまな理由があると考えられています。「感覚過敏」とは、音や光、においなど外からの刺激に過剰に反応してしまい、生活に支障をきたしてしまう状態をいいます。反対に、痛みや寒暖を感じにくい「感覚鈍麻」もあるようです。発達障害のある人の9割以上は「感覚過敏」や「感覚鈍麻」の特性があるという研究報告もあります。

一方、支援センターあさやけでは、「マスクをつけられない」ことに関する相談が増えています。会社でお客様対応が必要なため、仕事場でのマスクの着用が必須とするところがあり、長時間のマスクの着用が困難であったり、仕事を休まざる得ない方の相談も複数件ありました。具体的には、「マスクを着用することで、息苦しくなる、頭がボツとして考えられなくなる、イライラしてしまうといったことがあり、仕事を継続することができない。」「医師からもマスクを着用しての仕事は難しいと思うと言われた。」という内容です。

対策の一つとして、マスクの工夫やフェイスガードの活用があります。マスクにもたくさんの種類があり、不織布やガーゼ等の一般的なものから、シルクやエアリズム（ユニクロ）などの質感にこだわったもの、カップ型のマスクや、マスクの中に入れる立体ガード、透明マスクなどいろいろな種類があります。工夫してつけられるものがあればいいのですが、あさやけに相談に来た方も結局どれも合わず仕事を休職することになりました。本人としても「我慢してつけていた」「つけられないことを理解してほしい」との思いがありました。

新しい生活様式にマスク着用が必須になる中、マスクをつけたくてもつけられない人の存在を多くの方に理解していただきたいです。記事でも、マスクの着用が身体的に難しいために、「感覚過敏のためにマスクが苦手です」という意思表示カードを所持することをして周りへの理解を求めているようです。

一刻も早くマスクの必要のない生活に戻れることを願います。

引用：R2年7月16日NHKおはよう日本 HP
R2年8月5日毎日新聞 より

臨時プログラム「スマートフォンを使ってみよう」 ZOOM(ズーム)を使って話してみました！

スマートフォンを対象にしたプログラムを臨時で行いました。

コロナの感染者数が増える中、外出自粛したときにも試せる、ビデオ通話使ってみました。使ったアプリは ZOOM というアプリで、参加方法はとっても簡単です。アプリをインストールして、教えてもらった ID とパスワードを入力し、時間になったらビデオ通話が始まります。(招待する側の操作が必要ですが・・・)

あさやけでも、お試し ZOOM 交流室をやってみませんか？



7月風の会報告「1か月を振り返って」

今年はコロナウィルスの影響により、普段通りの生活が送れず、日々の生活様式を変更せざるを得ない状態となってしまいました。支援センターあさやけの交流室も、通常通りの使い方をすることは難しいと判断し、「二部交代制」や「マスク必着」での利用とさせていただきます。

7月30日の風の会では、生活が一変してしまったことで「困ったこと」「つらかったこと」、反対に「この機会に挑戦できたこと」「楽になったこと」などを話していただきました。

【困ったこと・つらかったこと】

- いつも外食するお店が閉まってしまった。
- マスクをずっとつけなければいけない事がストレスに感じる。
- 感染者数が毎日発表され、とても不安だった。
- いつ自分になるのかと思うと怖い。



【挑戦できたこと・楽になったこと】

- 外食に行きづらいから、ご飯を作ってみた。
- 家の中で過ごすことが多くなったので、絵を書いたり料理をしたり、新しい趣味ができた。
- あまり外を歩かなくなったので運動不足になるが、疲れにくくなった。



・・・など、たくさんの意見をいただき、マイナスな面だけでなくプラスな面もあることがわかりました！いつも通りの生活が変わってしまい、今後もこの生活が続くとすると何かと不便を感じますが、自分にプラスになることや、明るい話題に目を向けることも大事ですね。

～コロナ禍での交流室の使い方について、貴重なご意見をいただきました～

- ・タバコを吸った後や水分補給をした後のマスクのつけ忘れが多い。
- ・コロナ対策の状況が続き、慣れてしまっている。気持ちが緩んでしまう。

⇒コロナについての認識は人それぞれですが、交流室の安心・安全を守るためにも、職員含め皆さんの意識をより一層高めていきましょう！！

- ・麻雀やトランプなどは、手袋&消毒をすればできるのではないかな？
- ・ゲームをやりたいけれど、自分たちで消毒するのは面倒くさい。

⇒ゲームについて、このような意見をいただきました。今すぐにゲーム類の使用を許可することは難しいですが、状況により判断させていただきます。良い案があれば、ぜひ教えてください。

支援センターのお知らせ

夏のおたのしみ 映画観賞会♪

今年はコロナウィルスの影響により、毎年恒例の流しそうめんやスイカ割りはできませんが、2020年もみなさんとの思い出を作りたい!と思い、今年の夏のお楽しみ会は映画観賞を行うことにしました♪

日時：2020年8月28日(金)

場所：元気村1階 多目的ホール

内容：1部 13:10～ 作品を投票で決めます!交流室に掲示するので、1人1票お願いします。

※8/14(金)に締め切り・決定します。

2部 15:20～ 「となりのトトロ」

定員：1部、2部 それぞれ20人定員です。

参加費：無料(飲み物・お菓子等の提供はありません。)

申込み：8/17(月)～予約開始(申し込みの際に、1部か2部どちらかを選んでください。)

※予約が埋まり次第受付終了となります。

～参加される方へのお願い～

①必ずマスクを着用してください。

②飲み物は各自で持ってきてください。会場内での食事はできません。

③上映終了後は消毒を行いますので、速やかに退室してください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、企画が中止となる場合もあります。



令和2年度登録更新手続きを再開します!

コロナウィルス感染防止のため今年度の登録更新手続きを一時中断しておりましたが、緊急事態宣言の解除を受け、徐々に再開することと致しました。

今年度も支援センターあさやけを利用したいという方は、更新手続き(面接・要予約)をお願いします。

- ・更新期間 ～9月末日
- ・必要なもの 登録料1200円、印鑑(サインも可)

※混雑が予想されるため、1日3件のみの予約受付となります。ご希望日をお早めにご予約ください。

※3密防止のため、面接時間は30分とさせていただきます。

※予約無しの場合、面接をお断りする場合があります。

※更新を希望されない方は、お手数ですが、電話・来所にて職員にご連絡ください。

第13回 きょうされんグッズデザインコンクール 地域のお知らせ

作品募集を募集します!!

■作品を応募できる人

- ・支援センターあさやけの登録者

■応募いただける作品

- ・お一人一点のみ応募できます。
- ・オリジナルの作品に限ります。
- ・作品の大きさは最大でも60cm×90cmまでとなります。
- ・テーマや画材は自由です。書道作品や刺繍、パソコンアートも選考の対象です。

■応募いただけない作品

- ・他のコンクールで受賞した作品、すでに商品として使われている作品、既存の作品の模写、タレント・スポーツ選手などの有名な人や、すでに商品化されているキャラクターと特定できる作品は応募できません。

■応募受付期間

- ・8月31日(月)までに支援センターあさやけまでお持ちください。

■選考・受賞について

- ・選考日：2020年10月下旬～11月初旬予定
- ・受賞者発表：2021年2月頃予定

受賞された方は、作品・作者名、作業所・施設名を、月刊きょうされんTOMO、きょうされんホームページなどに掲載させていただきます。

地域生活支援センターあさやけ

<開所時間> <相談> / <交流室>
 月～金 午前10時～6時 / ①12時～2時45分
 ② 3時～5時45分
 土 午後12時～6時 / ①12時～2時45分
 ② 3時～5時45分

2020年



日・祝日 閉所

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8 13:30～14:30 臨時プログラム 「お試しスポーツ」	9 女性のための ・・・書道	10 SST	11 12:00～14:45 女性の交流室	12	13
14	15 13:30～14:30 臨時プログラム 「お試し楽器演奏 ～ハンドベル」	16 ♀女子会	17	18 12:00～14:45 女性の交流室	19	20
21 敬老の日 閉所日	22 秋分の日 閉所日	23 女性のための ・・・書道	24 風の会	25 12:00～14:45 女性の交流室	26	27
28	29 13:30～14:30 臨時プログラム 「ボクササイズ」	30				

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	・14時～14時半	センターからのお知らせ、報告会。
○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。 【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。 【持ち物】飲み物
OSST	・16時半～17時半	みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。

<臨時プログラム>

- ◆スポーツ・・・9月 8日(火) 13:30～14:30
- ◆ハンドベル・・・9月 15日(火) 13:30～14:30
- ◆ボクササイズ・・・9月 29日(火) 13:30～14:30
- ◆女性の交流室・・・毎週(金)の1部(12:00～14:45)は女性のみ利用できます。