

〈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)



## コロナ対応の 3 年を振り返って

2020 年 2 月、横浜に停泊する客船内の感染拡大の報道があってから約 3 年が経過しました。あさやけでもこの間いろいろな動きがありました。

当時、罹患すれば重症化する人も多く、2020 年 4 月頃には緊急事態宣言が出されるなど、得体の知れないウイルスとの戦いがこのころから始まりました。当時の業務は、本来の地域生活支援センターの”役割”よりも、感染対策の方が勝っていたように思います。交流室を閉鎖し徹底した感染対策を準備していききました。利用者の交流を続けてもしも感染するようなことになったら。という思いがとても強かったように感じています。

またこのころは、さまざまな情報が飛び交っていて、インターネットやワイドショーなど情報過多に苦しむひとや、フィルターバブル（インターネットで自分の好みに合った情報ばかりが表示されることで、多様な情報や自身と相容れない見などに触れる機会が失われている状態）に振り回されるひとが多かったように思います。その後、交流室にアクリルボードを設置したり、アルコール消毒や検温の実施、マスクの着用など様々な対策を利用の条件に加えていきました。

2021 年 1 月に利用時間を 2 時間ごとに分けてからは各回の利用回数の増減や、上限人数で対応してきました。2022 年には、世の中の制限が当たり前という風潮の中、“交流室を死守しよう”とスローガンを立て、プログラムも中止をしない内容に変更するように心がけました。

閉塞的な面が目立ちましたが、悪い事だけではありませんでした。今まで時間の区切りのなかった交流室に時間の区切りができたことで、女性の交流室を作るきっかけとなりました。そして、今では女性の交流の入り口となるような機会へと定着しています。また、細々ではありますがリモートでつながる取り組みも続けられています。

本来の役割に

今年 5 月に新型コロナウイルスが 5 類に分類予定されている見通しもあり、コロナ後どうあるべきか、検討を始める時期にあると思います。特に目を向けるべきは、その 3 年間社会の変化に適応出来てこなかった方達の存在です。たとえば、感染を恐れて未だに外出できない方や、それまでの居場所を失った方。身近なところでは、交流室やプログラムの再開などもあげられます。

次年度は、地域生活支援センターの本来の役割を果たすために何ができるかを時間をかけて検討していく予定です。



## 節分 福豆まきをしました

2 月 3 日節分、支援センター交流室に鬼が出現しました！

赤おに、青おに、ともに居あわせた利用者さんの豆攻撃により退散！

皆さまにおかれましてもこれからの春が「福は内」となりますように。



# スポーツ 会場:元気村体育館

## 支援センターのお知らせ



1月10日元気村体育館でスポーツの時間を持ちました。バドミントンのダブルスでは時折鋭いスマッシュも。卓球は軽いフットワークでラリーが続きました。冬の館内は寒いですが、動き始めると身体があたたまる軽い運動もいいものです。気軽にご参加ください。

次回 2月14日(火)です

## 音楽の時間

1月17日(火)は好評の音楽の時間でした。この日は多くの方が参加され、トーンチャイムでは一人一音担当して曲を作り上げました。きれいな音色が室内に響きしばらくチャイムの余韻が続きます。ボランティア神成さんのギター演奏は『やさしさに包まれたなら』や『四季』、『ふれあい』、『野に咲く花のように』など楽しむことができました。音楽を聴くだけでもどうぞご参加ください。

次回 2月21日(火)です



## メンバー学習会 『健康指導』

病気の要因・食生活・腸内環境



1月26日のメンバー学習会では法人内作業所職員の看護師石垣さんに来ていただいて健康指導を受けました。

人間の体内にある37兆ものミトコンドリアが活性酸素によって錆び→糖化→炎症が病気につながる要因とされています。食生活では食物繊維を含む食品を摂ることで、腸内細菌に働きかけ作られる短鎖脂肪酸が様々な病気の予防となります。油にも善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らすものがあり、腸内環境をよくする食べ物の紹介もされました。

参加された方の関心は高く、講義の最中から質問も多くあがりました。加工食品よりも、穀類やイモ類、豆類、きのこ、野菜、果実、藻類の素材を調理して食べることを推奨されました。からだの「ためになる話」好評でした！





さき織りは、最近では SDGs・サステナブルへの関心の高まりで注目を集めています。古布がさまざまな工程を経て新しいさき織り商品に生まれ変わります。

定番のバッグや小物の他、キッチン用品・アクセサリ・のれんなど新作雑貨も多数揃えました。

※1,000 円以上お買い上げのお客様に次回から使える  
20%引き券を全員にプレゼント！

日時:2023年3月15日(水)~18日(土) 10:00~17:00

場所:おだまき工房 小平学園東町1-23-23 一橋学園

お問い合わせTel/fax 042-341-7107

ホームページ <https://www.odamaki-sakiori.com>

## ちょこっと共済

### 東京都市町村民 交通災害共済

ちょこっと共済は、東京都 39 全市町村が共同実施する公的な交通災害共済です。

いつでもどなたでも東京都の市町村に住居登録のある方なら、年齢、健康状態に関係なく、加入できます。

共済期間 令和5年4月1日~令和6年3月31日

選べる2つのコース ・Aコース 1,000円(ひとり年額) ▶最高300万円の見舞金

・Bコース 500円(ひとり年額) ▶最高150万円の見舞金

お問い合わせは、お住まいの市役所または町村役場の各担当窓口 またはインターネットにて見舞金の請求には交通事故(人身)証明書と診断書が必要です。

※いずれも原本または原本証明されたもの

自転車の単独事故でも、すぐに警察に届け出てください。

**<ちょこっと共済>は事故の相手方の損害を補償するものではありません。**

## 自主製品紹介⑨ ドライカレー(あさやけ喜平橋食堂)



お店で手作りドライカレー。

具材は合いびき肉と玉ねぎのみ。カレー粉、ケチャップ、調味料を合わせ鍋でコトコト水分飛ばし、濃厚な仕上がりに。お子様にもお召し上がりいただけるよう、ケチャップ多めのまろやかな味わいです。フライドオニオンでカリカリ食感も楽しめます。ゴハンは黒米を使用。付け合わせの日替り野菜ピクルスと共にあざやかな彩りです。

今日のスープ(小平野菜のみ使用・別料金200円)と合わせてお召し上がり下さい。テイクアウトも出来ます。



**あさやけ喜平橋食堂のドライカレー 単品 500円(税込)**

お問い合わせ **あさやけ喜平橋食堂** 電話 042-312-0793

住所 小平市上水南町2-23-21-5 Fax 042-312-0794

# 地域生活支援センターあさやけ

<相談> 月～金 10時～18時  
土 12時～18時

<交流室> 月～土 ①12時～13時50分  
②14時～15時50分  
③16時～17時50分



二つの時間帯を利用できます！

2023年

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 職員会議のため 閉所日	3 12:00～13:50 女性の交流室	4	5
6	7	8 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	9 16:30～17:30 SST	10 12:00～13:50 女性の交流室	11	12
13	14 13:30～15:00 音楽の時間	15	16	17 12:00～13:50 女性の交流室	18 13:30～ 16:00 サタデー ひだまり	19
20	21 春分の日 閉所日	22 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	23 13:30～14:30 スポーツ	24 12:00～13:50 女性の交流室	25	26
27	28	29	30 14:00～14:30 風の会 14:30～15:30 ピアサポートなかま会	31 12:00～13:50 女性の交流室		

今後カレンダーに記載されているプログラムも変更または中止となる場合があります。ご不明な点等ありましたらお問い合わせください。ご理解ご協力おねがいたします。

**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 ・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。
- 女子会 ・13時～13時50分 月に1回程度、女性の交流室と合わせて行います。
- 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。
- ピアサポートなかま会 ・14時半～15時半 テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を話し合える場。
- 音楽の時間 ・13時半～15時 楽器を演奏してみたい方の持ちこみもOK。

広い会場では距離をとりながら歌もうたいます。聴くだけの参加も大歓迎です。

<臨時プログラム>

- ◆スポーツ・・・・・・・・・・13時半～14時半 こだいら元気村体育館にて卓球、バドミントンなどを楽しめる範囲で行っています。