社会福祉法人　栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18
Tel 047-481-3555　Fax 047-485-3553

今年度のイベント等の予定は，新型コロナウイルスの状況を見ながら，随時お知らせいたします。

新型コロナウイルスについて センター利用者さんに インタビューしました！

テレビを見ると毎日新型コロナウイルスについての報道で，不安に思っている方，気が滅入ってしまう方もいらっしゃると思います。そこで皆さんにインタビューをし，不安や困り事，気を付けていること，生活の工夫を教えてもらいました。

Q 新型コロナウイルスの流行，対応で不安や困り事はありますか？

- マスクがなくなってきています。
- 病院に行きにくい。
- マスク不足，ピロリ菌除去をしたいのに病院に行きにくい。
- 催し物が中止になったこと。外出先，不特定多数の人が集まっているところは大丈夫かな？と必要以上の心配感あり。
- イベントなどのたのしみが減ったり，なくなったり，とても不安です。
- あまり外や電車に乗らない。
- 感染症に，まちがわれなければよいと思います。
- マスク不足で困っている。
- 特に対応は考えていない。

Q 生活する上で，気をつけている事や工夫している事はありますか？

- 手洗いうがい。タオルをこまめに変える。
- 換気をする。
- 人が集まるような所は，行かない様にしています。
- 手を何度も洗う。イベント事などにあまり行かない。
- マスクをつける。
- マスク，手洗い。
- やっていない。
- 電車の混みいった時間帯や車両に乗らないことです。
- 情報に振り回されず，正しい対処の仕方などを新聞やテレビの情報番組から判断する様にしている。

- 冬は咳ぜん息になりやすかったので，マスク着用，睡眠，栄養に配慮し，今の所元気なのでコロナ対策が効をそうしている様です。
- 趣味の美術館や演劇など人の集まる場所には行かない。
- 公園のようなひらかれたところには散歩(足腰の為)に行く様にしている。
- 手洗いうがいはいつもより回数が多く家も換気に気をつけています。
- 体温計で 37.5℃以上あったら外出しない
- 手洗い，除菌スプレーで除菌する。買い物の時あまり人に近づかない
- 外出時はマスク使用と顔を手で触らない様にすること。帰宅時の手洗いはしっかりとする。会話は近づきすぎないようにする。

新型コロナウイルス予防について

新型コロナウイルスの集団発生防止のためには
３つの「密」を避けて外出を行いましょう。
３つの「密」とは
①換気の悪い密閉空間
②多数が集まる密集場所
③間近で会話や発声をする密接場面
のことです。この３つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高いと言われています。
具体的には，スポーツジム，屋形船，ビュッフェスタイルの会食，雀荘，スキーのゲストハウス，コンサート，映画館などです。
１つでも条件を減らし感染を避けるために，窓を開け換気をすること，むやみに大勢の人が集まる場所に行かないこと，人との距離を２m以上保つことを心がけましょう。

参考：首相官邸 HP より

☞センターの交流室でも定期的に窓を開ける等にご協力ください。☜

ストレスに負けない過ごし方

新型コロナウイルスが世界中で流行している中，感染予防のために外出を控えている方もいらっしゃるかと思います。公共施設などが休館のため，気軽に利用できる場所が少なくなり，ストレスを感じている方も多いのではないでしょうか。この状況の中で皆さんはどのように工夫して過ごしていますか？今回はストレスに負けない過ごし方についてご提案させて頂きます。

・生活リズムを整える

睡眠不足は免疫力の低下を招きます。早寝早起きを心がけることで寝不足を回避し，免疫力を高め感染症にかかりにくい身体を作ります。

リラックスでき，眠りにつきやすくなる方法を１つご紹介します。
眠る１～２時間前に
39℃ほどのぬるめの湯船に
20～30 分入ります。
副交感神経が働き，精神の緊張がほぐれます。
お好みで入浴剤を入れ，香りを楽しむとリラックス効果が高まります。

・やりたいことのリストアップ

旅行の計画など，今はできないが楽しみにしていることを書き出すとモチベーションアップになります。

・桜を見に散歩

外出を避けていると運動不足になり，免疫力を落としてしまいます。
人の多い場所・時間を避け，30 分ほど川沿いや公園周辺を散歩してみるのはいかがでしょうか。

他にもさまざまな方法があります。自分に合った過ごし方についてこの機会に考えてみるのはいかがでしょう。

第 149回　利用者懇談会

Ⅰ　意　見　箱（利用者の声）
◎たこ焼きの会について物足りなかったという人がいた。
⇒人づてではなく，ミーティングでどのくらい食べたいかを直接よく話し合ってください。

Ⅱ　４月の予定
◎今月は第３日曜を開所とします。４/５，４/１２，４/２６は休みとなります。
１）４/１(水)　お花見　10:00～　会費 300 円　申込３/28　出発以後閉館
２）４/９(木)　職員会議の為　15:30 閉館
３）４/11(土)　おやつ研究部　13:00～　内容は未定　材料費はシェア
４）４/18(土)　利用者懇談会