

十月に入ってから気温も下がり日中と夜間の寒暖差を感じる季節になりました。世間では新型コロナウイルス感染症が流行り、未だ感染者数は少なくはありません。また、これからはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行り始め、より一層手洗い・うがい・消毒での感染症対策が必要になります。バクでは最近、自動消毒液噴霧器を導入しました！手をかざせば自動で消毒液が出てくるので利用者さんも導入後すでに使いこなしておられました。バクでも引き続き感染対策・予防を行っていききたいと思います。



シュツ



「創作活動（秋編）」

生活支援員 佐々木 真衣子

秋と言えば読書の秋、食欲の秋といろいろあります。療育班のみんな声をそろえて「食欲の秋」と意見が一致しました。その気持ちを形にする為に秋の味覚を題材にみんなで壁面作りをしました。

ぶどう、さつまいもなどを立体的に作り、とても雰囲気ある壁面になりました。ちぎり絵貼りを担当したWさんは、美味しそうなさつまいも（作品）を横目に見ながら、ペタンとちぎり絵を貼ってくれました。どの作品もとても可愛く素敵に出来、利用者さんも笑顔いっぱい創作活動の時間になりました。



ペったん



▲ 秋らしいカラフルな作品に。

今年の夏は長雨が続き、十人十色では湿気に悩まされる日々が続きました。ジメジメとした雰囲気だと気分がスッキリせず、「はやくカラッとしたい天気にならないかな」と秋を待ちわびていました。

十月に入ってようやく秋晴れのカラッととした日が続き、湿気の多い日乗り越えることが出来ました。この時期から十人十色は、掃除により一層力を入れ、清潔な室内づくりを心掛けています。調理場で夏の時期大活躍した大型エアコンの掃除もこの時期に行います。

これで冬の掃除まで気持ちよく作業に取り組みそうです。

▼ 仕出しの大型エアコンです。



▲ 掃き掃除、拭き掃除でキレイに。

「秋の地域清掃」

サービスマネジメント 松岡 肖幸

九月二十八日（土）、空の色や風の音にも秋を感じる今日この頃、今年最後の夏の残り香ともとれる雑草たちを、利用者や職員で草取りを行いました。

ゆめサポート・バク周辺の道端に生えている草を利用者の方とワイワイと歩きながら清掃しました。清掃中に近隣の方より「バクさんありがとね」と言っていたこともあり、俄然やる気になる職員。やる気になった職員を見て、もつとやる気になる利用者の皆さん。相乗効果の甲斐もあって、道端の草をキレイに取ることができました。



東京では新規感染者が二百人を下回る日々が続く中「Go to キャンペーン」も始まり、コロナウイルスへの危機感が人や場所によって薄らいできています。しかしバクも「Go to O O だー！」といった雰囲気になるとかと言え、世間とはまだ乖離しています。三密すべてを回避できないが可能な限りの感染予防を講じてケアに当たる。制限はあってもできる限り開所する。楽しいことができない辛さもあるが、今は自粛しよう。障害のある人の暮らしを支えていると自覚し、全てはみんなの「笑顔」を守るために…との気持ちでバクでは日々一生懸命向き合っています。このことにご理解をいただき、在宅での生活に気を配ってください利用者やご家族の皆さん。そして利用者の笑顔を支えてくれている職員の労苦に頭が下がる思いで心より感謝いたします。

ただ、コロナウイルスとの付き合いはまだ長くなると思われます。そのため、我慢や辛抱だけでは心が折れてしまわないか危惧しています。先日ある記事にコロナ禍において「自分の中にある不安と付き合うために心掛けたこと」について載っていました。

「自分の中にある不安と付き合うために 心掛けたこと」

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 沢辺 恭子

1. 不安を抑え込まないこと。
このような情勢の中で普段通り冷静沉着で日々過ごせる人はまれなのではないだろうか？加齢する報道や先行きの見えなさを、不安になるのは自然な反応なのだと受け止めたい。
2. 日常の習慣をできるだけ続けること。
テレワークや娯楽・趣味の制限など制約の多い生活の中で、コーク博士(Dr. Bessel van der Kolk)は「予定を立てること」の大切さを表明している。大きな予定でなくとも、植物の手入れやペットと過ごすこと、料理などの日常的なスケジュールで良いと言われている。日々の生活習慣、ルーティンの大切さを実感する。また在宅ワークの場合、オン・オフの切り替えもポイントである。
3. 自分の役割を果たすこと。
仕事やボランティア、家庭内での必要な作業を通して、何らかの役割を取れていることで自分の存在意義を確認できる。

改めて考えると当たり前の事ですが、必死さの中で忘れていたことだと気づかされます。

世界ではワクチン、治療薬の開発が進み、完成まで間近と耳にしますが、ひよっとすると、最善の治療薬は人が人を思いやることなのかもしれないと感じました。

With コロナといった「新しい生活様式」が世間に浸透したとしても、この「人が人を思いやる事」という当たり前のことを大切にしながら、バクの半期を顧みること

に筆を置きたいと思えます。次月は、木村副主任に就労支援のこれからについて語っていただきます。

4. 深呼吸を心がけ体を動かすこと。
緊張している時や家で過ごしている間は、活動量も少なくなり、無意識に呼吸が浅くなっていることが多い。意識してゆっくりと息を吐き、体を動かすことで酸素消費量が上がり、全身の血流が改善する。但し猛暑の時期には熱中症予防のため、屋外での運動は控えたい。
5. 睡眠時間をできるだけ安定させる。
可能な範囲で就寝と起床時間を一定にすると体のリズムが整うようである。睡眠の不規則さは時差と同じような影響を心身に及ぼすとされている。
6. 栄養のバランスを考えた食事を摂ること。
特に免疫力を上げ、体内環境を改善するビタミン類やミネラル、たんぱく質を十分に摂りたい。
7. 笑うこと、話すこと。
声を出して笑うことで、自分の中に溜まっているものが解放され、少し楽になる感覚がある。友人と直接会って長く話すことは叶わないが、電話やオンラインで話をするなどお互いの状況を共有し、気持ちが通じあうことでほっと一息つける。
8. 自分をほめる・ねぎらうこと。
このような状況下でも何とか頑張っている自分を、時には声に出して褒め、労いたい。



今後の予定

- 10月17日（土） 土曜開所
- 10月31日（土） 土曜開所



10月

