

潮見へ 移転



センターは施工から40年が経ち老朽化が進んだため、大規模改修を行っています。この改修期間中は江東区潮見にある仮施設に移転して運営を継続しています。移転期間は令和6年11月から令和8年1月までの予定です。昨年11月に行われた仮施設への引っ越しは、施設のご利用者や職員が一丸となって行う大規模なものでした。

40年間慣れ親しんだ場所から離れることは不安が大きく、ご利用者や保護者の方に説明会を開き、課題を一つずつ解決していきました。引っ越しが近づくにつれて、荷物の梱包や部屋の掃除を進める中で、道具や場所にそれぞれの思い出が詰まっています。これまでの活動を支えてくれた建物の感謝の気持ちを抱きながら作業を行いました。

現在は引っ越しから数か月が経ち、仮施設での活動が少しずつ「普段」となりつつあります。約1年間にわたる仮施設での生活が続きますが、引き続き皆さんの生活が豊かになるよう支援に努めてまいります。



こしょうよう通信

令和7年2月発行
vol.4

〒135-0052
東京都江東区潮見
2-8-7(仮施設)
TEL.03-3699-0316
FAX.03-3647-4918

編集/発行
社会福祉法人敬心福祉会
江東区障害者福祉センター
広報委員会
HP
<http://www.keishin.or.jp/koto/>



日々の様子を随時更新しています

職員コラム ～ チンチラって?? ～ 関根一樹

突然ですが、皆さんは「チンチラ」という生き物を知っていますか？
猫の品種「ペルシャ猫(チンチラ)」ではなく、チリ北部アンデス山脈の標高4500mの荒れ地に生息している「哺乳類齧歯(げっし)目チンチラ」という小動物です。そんなチンチラの魅力が少しでも知ってもらえたらと思います！
「チンチラって何を食べるの？」
主な主食はチモシーという乾燥させた牧草やペレットを食べています。ウチではおやつにクコの実やイチジクを乾燥させたものを食べています。ちまちまと両手で持って食べる姿がとってもかわいいです！時には気に入らないものを投げ捨てることも・・・。
「チンチラってなつくの？」
絶対なつくとは言えませんが、肩に乗ったり名前を呼ぶと近くに來たりするらしいのですが・・・。肩を通り過ぎて顔を踏んでいたり名前ではなくおやつを袋を開けた音で近づいてきたり・・・。そんなチンチラの魅力は少しでも伝えたいことでしょうか？まだまだ書きたいこと伝えたいことあります。今回はここまでにしたいと思います。チンチラの魅力が伝わるには文字が足りません。機会がありましたら、ペットショップの小動物エリアを覗いてみてください。ペットショップのこのセンターの近くでしたら、イトーヨーカドー木場店がおすすすめです！
一目惚れする子がいるかも
しれません！私は毎日、日々の疲れを飼っているチンチラを撫でまわしたり、おやつをあげたりして癒されています。



看護師さんからのお話

暦の上では春ですが、2月は1年の中で寒さが厳しく、凍えるような日は、ゆっくりお風呂にゆっくり冷えや疲れを癒したいものです。この冬の入浴には「オートショック」という危険が潜んでいます。暖かい居間から寒い浴室へ移動すると、血管が拡張し血圧の急降下による貧血を引き起こしやすくなり、立ちくらみによるけがや溺水につながる恐れがあります。また心筋梗塞、脳梗塞、など深刻な疾患につながりやすいため「温度差を減らすこと」が重要となります。

◆脱衣所に暖房器具を置いて暖めましょう。入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーで温水をまいたりして、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。

◆お風呂のお湯の温度を38〜40度位の低めに設定しましょう。熱めのお風呂だと、心臓に負担がかかります。負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。湯船から出るときは、急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまふので要注意です。

◆食事直後や飲酒後の入浴は避けましょう。食後は胃や腸などに血液が集中し、血圧が下がりがよくなっています。入浴は食後1時間以上たつてからにしましょう。

入浴前後には水分の補給を忘れずに。身体をいたわりながら、健やかに暖かい春を迎えたいですね。



編集後記

潮見移転後、初の広報誌をお読みいただきありがとうございました。仮施設でも変わらず日々の生活やイベントを楽しんでおりますので、是非HPもご覧ください。

ART CORNER

セロファンを使った スタンドグラス風アート



★作成の様子★

職員の実体験から思う「災害への備え」

災害に対する「備え」が重要視され、最近では防災グッズを準備しているご家庭も増えてきています。
 今回は、障害者福祉センター職員の実体験をもとに、普段からできる災害への備えや
 当事者・家族・周りの人が知っておくと良い心構えと一緒に考えてみませんか？

災害に対する『備え』をはじめようと思い、避難グッズの準備を始めたけど…障がいのある家族がいる場合何が必要かな？

一般的な避難グッズに加えて、**お薬**や**安心グッズ**など普段使い慣れたものを持ち出すと良いと思います。
 また、障がいのある方が自分からSOSを出しにくい場合もありますので、**ヘルプマーク**や**ヘルプカード**に基本情報や障害名、周囲の人をお願いしたいところなどを書いておく助けを求めやすくなるかもしれません。ヘルプカードは区役所や保健所、保健相談所、都営地下鉄駅務室などで配布しています。

災害に対して、普段からできることはあるかな？

今年度、当センターでは料理セミナーで『**災害時の備蓄食品を活用した調理実習**』を実施しました。
 アルファ米や缶詰を使ってオムライスを作り、非常食をおいしく食べる方法を体験しました。
 保健所や保健相談所などには災害時の食事について役立つ情報誌などがありますので、参考にしてみたいはいかがでしょうか。

災害時の食事を、たまに食べて慣れておくとも良いかもしれませんね。アルファ米など最近の非常食は美味しいものが多くありますよ。

障害者福祉センターでは災害に対してどのような取り組みをしていますか？

当センターでは、水害を想定して施設上部へ避難する『**垂直避難**』や火災発生時の避難として、施設付近の公園に避難するなどの避難訓練を年に2回行っています。
 また、災害時に通所のご利用者・ご家族などに向けて『**安否確認サービス**』を利用してメールでの情報発信ができるようにしています。

「**災害への備え**」は家族の安全を支える大切な準備です。

防災に関わるHPやパンフレットも参考に

当事者・家族・周りの人と協力し、安心して過ごせる環境を整えましょう。

Q.趣味は？

A.山登りです。山からの景色を見るのが好きです。

Q.休みの日の過ごし方は？

A.この時期は、こたつでゴロゴロ…ゆっくり過ごしています。

Q.仕事で印象に残っていることは？

A.2年前に江東区障害者福祉センターのみなさんと会えたことです！

センター長の肥田さんに取材班がいろいろ聞いてみました！

Q.思い出の場所は？

A.アフリカにある「ザンビア」です。昔住んでいたことがあって、思い出がたくさんある場所です。

Q.仕事についたきっかけは？

A.先生からの誘いで、この仕事を始めました。

Q.好きな言葉は？

A.「足るを知る」です。何事にもありがたみを感じ、今の状況に満たされ、感謝する気持ちが大切だと思っています。

Q.将来の夢は？

A.まだ行ったことのない所へ旅行に行きたいです。

Q.今欲しいものは？

A.趣味の山登りで使うテントです。二人用を一人で使いたいです。

Q.好きな食べ物は？

A.外食ではモスバーガーが好きです。ポテトも好きです。

取材 ○○さんに聞いてみた！

Q.好きな曲は？

A.ジブリの曲全般です。

Q.好きな映画は？

A.「岬のマイイガ」「ハウルの動く城」「千と千尋の神隠し」です。

Q.気持ちを切り替える方法は？

A.毎日「今日も楽しかった」と言い聞かせています。

Q.お気に入りの場所は？

A.羽田空港です。飛行機を見るのが好きなんです。

Q.休日のリフレッシュは？

A.たくさん寝ること、両手にコーラ・ポテチを持ってアニメを見ることです！

Q.趣味は？

A.自宅で筋トレをしています。

Q.好きな言葉は？

A.「ありがとう」「暴飲暴食」です！

Q.この仕事の好きなのところは？

A.毎日が違うところです。

Q.今欲しいものは？

A.マッサージ機、鼻炎なので鼻詰まりのない鼻！

Q.好きな食べ物は？

A.ミスドのエンゼルフレンチ、ポンディング黒糖味、ラーメン、チョコレートなどです。