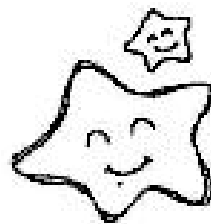


# QSK にぬふあぶし

No.281

ね  
子の方向の星



## こころの健康を保つためにできること

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの方が不安やストレスを感じています。不安やストレスが長く続くとこころとからだに悪い影響を与えます。ストレスをためこまないよう、健康を保つことを意識してみませんか？

### 3つのオススメ

3密は避けてね  
センター所長：宮川先生



#### ① まずは体調管理！

十分な睡眠とバランスの良い食事を取りましょう。  
起きる時間を一定にするなど規則正しい生活を意識しましょう。  
部屋の中で出来るストレッチや筋トレ、感染予防を意識した散歩など定期的に運動しましょう。

#### ② 正しい情報を適切な量で！

不安や苦痛を感じるようなニュースを見たり、読んだり、聞いたりすることは最小限にしてください。1日1回または2回、決まった時間にだけ、更新された情報を追うようにしてください。  
絶え間なく新型コロナウイルスに関するニュース・ワイドショーが流れると、誰でも不安な気持ちになります。最新の情報と実践的なガイダンスを得るようにし、不快感を覚えるような噂を聞いたりそれに従ったりすることは避けてください。

#### ③ 人とのつながりは大切に！

家族や友人など信頼できる人と話したり、互いをねぎらうことは大切です。直接会えなくても、メール・電話・SNS（ライン・フェイスブック）・ビデオ会議（zoom・skype）・手紙などいろいろな方法で連絡を取っててください。

危機に際して悲しくなったり、戸惑ったり、怖くなったり、不安になるのはごく普通なことです。自然に回復していくことがほとんどですが、回復までに時間がかかることがあります。このような状態が長くつづく場合は、ぜひご相談ください。

### 新型コロナウイルス感染症に関するこころの電話相談

沖縄県立総合精神保健福祉センター ①098-888-1450

②080-6486-2002

平日9:00~11:30、13:00~16:30（火、祝祭日を除く）

\*匿名で相談可



作成：沖縄県立総合精神保健福祉センター

このリーフレットは、WHO Mental Health Considerations During COVID-19 Outbreak を参考に作成しました。

## 地域活動支援センターおきなわ



沖縄市地域活動支援センターおきなわ

では、にて月に1回ボランティア活動を行っています。



活動内容としては、ワンダーミュージアムで使われる工作の下準備【厚紙の型を切る・アイロンビーズを数える（これが結構大変(+o+)）・シールシートを型に合わせて切る】など、またイベントの下準備【電球の準備・花に肥料を撒き】をしたりと、ボランティアに参加してくれる利用者と楽しく作業をし、休憩時間にはおやつをつまみながら談笑しています。楽しく参加させて頂いているボランティア活動ですが、先日沖縄こどもの国より、こんな素敵な物を頂きました！！



↑ぞうのう〇こから作成したお守り

こどもの国からのお礼状→

これからもボランティア活動に参加されるみんなと楽しみながら、開園50周年を迎えたこどもの国の縁の下の力持ちとなって頑張っていきたいと思えます ♪♪

2020(令和2)年度 沖縄県障がい者委託訓練  
**介護職員初任者研修科**  
**8月開講 受講生募集中!**

**募集期間 6月1日(月)～6月26日(金)**

申込方法 住所を管轄するハローワークに職業相談の上、お申し込みください  
《ハローワーク連絡先》那覇 098-866-8609、沖縄 098-939-3200、  
名護 0980-52-2886、宮古 0980-72-3329、八重山 0980-82-2327

**チャンス!**

就職に有利な、  
ふたつの資格取得を  
目指します。

**1、介護職員初任者研修**

介護を行うためのスタート資格

**2、福祉住環境コーディネーター**

高齢者などに快適に住める住環境を  
提案できる

訓練期間 8月3日(月)～11月30日(金) 4か月間

訓練実施場所 てるしのワークセンター(南風原町字宮平206-1)

訓練実施先 公益社団法人沖縄県精神保健福祉会連合会 電話 098-889-4011

沖縄県立浦添職業能力開発校 電話 098-879-3560

**雇用保険受給手続きをされる方**

令和2年7月22日(水)までにお  
手続き下さい。この期限内に手続き  
を完了しない場合、訓練受講者に対  
する雇用保険給付の特別な措置を  
受けられない場合があります。

**求職者支援制度対象者(特定求職者)の方**

初回訓練相談締切日は令和2年6  
月25日(木)までです。

ハローワークでの訓練の相談・求  
職者の相談・求職登録は必須事項で  
す。必ず行ってください。(厳守)

沖福連 各通所系事業所の開所状況 2020年5月25日現在

【 就 労 支 援 】	
ゆい	午前中のみ開所
ユニティ	1. 午前の時間帯、午後の時間帯で利用者を2つのグループに分けて3密を避けています。 2. 火曜と木曜日に関しては、施設外就労に参加する利用者がいて室内の作業人数が減り3密が避けられるので平常通りです。 3. 職員体制は日でシフトを組んでいます。テレワークは現場の仕事内容に則さないので行っていません。 その他:自粛している利用者は4人程。マスク着用、手洗い、検温、事業所の消毒など努力してはいるが徹底する事はできていない。朝の全体ミーティングで利用者の不安や質問を共有している。通常の体制にもどすかのミーティングを近々持つ予定。
てるしのワークセンター	午前中のみ開所
あかちち	1時間の短縮開所
【 地 域 活 動 支 援 】	
おきなわ	委託相談: 同伴、訪問及び面談での相談対応は自粛。 計画相談: 同上。計画の作成等に関する対応は電話で、役所申請は郵送で対応。 地 活: 利用の制限は設けないもの利用者独自で自粛。 来所者は体温測定と手指の消毒。憩いの場等は常に窓を開け換気を徹底 ※非常事態宣言の解除から間もない為、5月中は上記対応予定
ミッドリンク	午前中のみ開所
はびわん	開所時間は通常通り(ただしスタッフは2人交代制)
てるしの	午前中のみ開所
なんくる	地活: 5月中は憩いの場合は休館し、電話にて安否および健康確認 6月より憩いの場合は平日10時~正午開所 憩いの場入室前検温、マスク着用、手指消毒。室内は複数の窓を開け換気。 平日午後は個別支援(予約制)、土日祝日は休み プログラムは全て中止。7月以降は状況にあわせて変更検討。 委託相談: 電話相談は通常通り。同行、訪問、面談は自粛。 計画相談: 計画の作成等に関する対応は電話、役所申請は郵送。
ひらら	検温とマスク着用で、通常通りです。

◎編集後記◎

長年、愛用している外出時用の手指消毒ジェルが、このご時世でドラッグストアやスーパー、コンビニから姿を消しました。手持ちの消毒ジェルを使い切ってしまう前に他メーカーの小さい容器の消毒液を探そうとした、ある日のこと。2か月ぶりに入ったコンビニの商品棚に、あの手指消毒ジェルが鎮座しているではありませんか。うきうき1個購入。ご縁を感じました。(H)

編 集 : 公益社団法人沖縄県精神保健福祉会連合会

会 長 山田 圭吾

〒901-1104 島尻郡南風原町字宮平 206-1

てるしのワークセンター内

電話 098-889-4011 FAX098-888-5655

E-mail [terushino@castle.ocn.ne.jp](mailto:terushino@castle.ocn.ne.jp)

発行 : 九州障害者定期刊行物協会

〒812-0054 福岡県福岡市東区馬出 2-2-18

電話 092-753-9722 FAX 092-753-9723

定価 : 10円 (会費に含まれる)