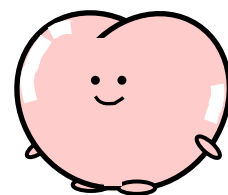


QSK

なんくるないさ〜



No. 181

お待たせしました。フリースペース「憩いの場」は10月も段階的な開所を進めていきます。時間を拡大しますが、コロナ禍であることに変わりはありません。地域で新型コロナウイルスを「広げない」ことを目標にして、感染対策をとっていきます。利用に際しては繰り返し掲載してきた「注意事項」をご理解いただき、誰もが安心して過ごす場所づくりにご協力下さい。



10月の開所について

◆フリースペース「憩いの場」を段階的に再開します。

平日：10時～12時（2時間）

個別プログラム「チャレンジデー」を再開しました。

⇒詳細は2ページ目に掲載あり。

土曜日と日曜日：10時～12時（2時間） 14時～17時（3時間）

⇒引き続き、3ページ目の「利用上の注意」へのご協力をお願いします。

●入れ替え制です。午前か午後のいずれかにお越し下さい。

●長時間の滞在を控えて下さい。1時間を目安に短時間で用事を済ませましょう。

●「密」な状態にならないように注意しましょう。利用人数が多く、「密」になる場合は外で待機していただくこともあります。ご協力をお願いします。

●過度な運動や食事は控えて下さい。（飲み物はOKです。持参下さい。）

◆通常の玄関に戻ります！

入口が通常の玄関に戻りました。玄関外で手洗いと体調確認（検温等）をし、入室していただきます。

手洗い、アルコール消毒は今までと同様にしっかりおこないましょう。



こちらです♪

◆プログラム（ヨガ教室）完全予約制（申し込みが必要です）

いつ：10月は10日（土）と24日（土） 11時30分～12時30分

どこ：2階でおこないます。

定員：5名（前日までに申し込みをして下さい。定員に達し次第、締め切ります。）



第16回こころの芸術・文化フェスティバル 団体作品を一緒に作りましょう!

無理のないペースで作品作りを進めています。
憩いの場に出た時、ちょっと参加してみませんか。

作品の種類：絵画

制作期間：10月22日(木)まで

内容：コロナをイメージしたり、コロナ禍への思いを
表現しましょう。



製作中です!

個人での応募を考えている方は、まず職員にご相談下さい。



個別プログラムやってます!

活動名は、旧「チャレンジデー」⇒新「やってみたい!」です。

コロナ禍前までは、みんなで応援しあって、いろいろなことに挑戦していましたが、現在はそれもままならず、しんどい日々が続いています。でも、何かに挑戦したいという思いを抱えていたら、できることから始めてみませんか。お話を聞かせて下さい。具体的な計画を立てていきましょう。

作品づくり、創作活動、ちょっとおでかけ等、「やってみたい!」

まず職員にご相談下さい。



新型コロナウイルス感染症に関するこころの電話相談

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

【精神保健福祉センターHPリーフレットより抜粋】



実習生受け入れ 9月は沖縄大学 10月は沖縄福祉保育専門学校

私は今年度なんくるで実習している仲宗根英俊といいます。すこし自己紹介をします。歳をとっているおじさんです。以前はサービス業をしておりました。介護の実習先が認知症病棟で、そこで精神保健福祉士という資格を知り、目指すことにしました。

趣味は体を動かすことで、週4回走っていますが、マラソンのように40kmは走れません。

実習ではコミュニケーションを図り利用者理解を深めていきたいと思っています。また指導者から言われていた“利用者の病気を治すことはできないが寄り添うことはできる”ので、寄り添える精神保健福祉士を目指していきたいと思っています。

なんくる利用上の注意事項



（1）自宅で

- 体温を測定しましょう。
発熱（37.0度以上）や咳が出る、のどが痛い、鼻水が出るなどの風邪症状がある場合は、なんくるには来ず、自宅で静養して下さい。
- 前夜または当日に入浴し、洗髪・洗身をおこない、清潔にして下さい。
- 寝巻ではなく、洗濯した服に着替えて下さい。職場の制服も着替えて来て下さい。
- 身支度を整えて（洗顔、歯磨き、ひげそりなど）下さい。

（2）入口から入る前に

- 持参したマスクを正しくつけます。
- 外の手洗い場で正しい手洗いをします。
- 体温の測定と記録と日常の様子をお伺いします。
発熱（体温37.0度以上）などの症状がある場合はご利用できません。

（3）利用中は

- 荷物は最小限にし、ビニール袋に入れてからロッカーを利用します。
- 長時間の滞在を控えて下さい。1時間を目安に短時間で用事を済ませましょう。
- 「密」な状態にならないように注意しましょう。利用人数が多く、「密」になる場合は外で待機していただくこともあります。ご協力をお願いします。
- 過度な運動や食事は控えて下さい。（飲み物はOKです。持参下さい。）

■見学や新規利用をご希望される方へ



見学や新規利用を希望される方への相談を再開しました。

しかし、縮小した規模での運営と感染予防対策のため、予約のない来所には対応できかねます。必ず事前に電話にて予約をし、お越し下さい。なお、ご希望の内容によっては、他の施設やサービスを提案させていただく場合もございます。
感染防止策をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

■関係機関の方へ



「憩いの場」事業は時間を増やしましたが、引き続き、時短で開所です。利用者の皆さんは、感染防止のため、通常と異なる生活を送り、混乱され、生活のリズムを崩している方が少なくありません。再開後も個々のケースに合わせ、電話や訪問等による健康確認や安否確認を実施しています。行政、医療機関、特定相談支援事業所等との情報共有をはじめとする連携を実施して参りますので、引き続き、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

■相談業務 ⇒ 通常どおりです。

平日 9時30分～17時 必ず、事前に電話で予約して来所して下さい。

※なお、感染拡大防止の対策を踏まえた上で、対面での面談、訪問、同行を行いますので、よろしくお願いいたします。



❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀
10月の憩いの場
❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				開所 10時～12時 (午後は個別相談のみ)		開所 10時～12時 14時～17時
4	5	6	7	8	9	10
開所 10時～12時 14時～17時	開所 10時～12時 (午後は個別相談のみ) ★10月5日(月)は11時から指定管理者制度選考委員による 視察があります。					開所 10時～12時 14時～17時 ★ヨーガ教室
11	12	13	14	15	16	17
開所 10時～12時 14時～17時	開所 10時～12時 (午後は個別相談のみ)					開所 10時～12時 14時～17時
18	19	20	21	22	23	24
開所 10時～12時 14時～17時	開所 10時～12時 (午後は個別相談のみ)					開所 10時～12時 14時～17時 ★ヨーガ教室
25	26	27	28	29	30	31
開所 10時～12時 14時～17時	開所 10時～12時 (午後は個別相談のみ)					開所 10時～12時 14時～17時

★開所時間が曜日によって異なりますのでご注意ください。
★「ヨーガ教室」は定員・事前予約にて開催します。
 定員：各日 5名 参加費：100円(当日、お支払い下さい)
 申込：前日までに電話や来所にてお申込み下さい。ただし、定員に達し次第締め切ります。

■利用更新の手続きについて

更新手続きが必要な方へ順次、ご案内をしています。コロナ禍の現在、来所による手続きではなく、郵便と電話を中心に進めています。お一人お一人に連絡をとり、手続きをしているため、とても時間がかかっています。必ず連絡しますので、焦らず、お待ち下さい。よろしくお願いいたします。

この情報は、9月30日(水)現在のものです。感染症拡大等により内容に変更が生じる可能性があります。最新の情報は、ホームページや電話でご確認いただきますよう、よろしくお願いいたします。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 島田 正博
 〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977
 ホームページは「沖福連」をクリック 定価:100円(会費等を含む)
 発行：九州障害者定期刊行物協会 〒812-0054 福岡市東区馬出 2-2-18