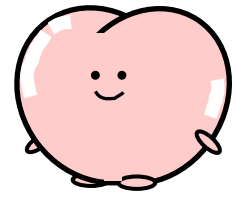


QSK

なんくるないさ〜



No. 182



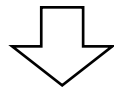
ヨーガで免疫力アップ

新屋 智恵美 (ヨーガ講師)

ストレス

不安、やる気が出ない、不眠、イライラ

肩こり、疲れやすい、頭痛、便秘、動悸



新型コロナの感染数が、毎日発表され、「もしかしたら・・・?」と不安な日常生活の中、自分自身の知らないうちにストレスとなり、心が疲弊し、上記の様々な症状を引き起こします。

ゆっくり吸う、ゆっくり吐く、無理なく体を動かす、ヨーガ療法の実習は、心や身体へのストレスや疲れを軽くします。また、予防する力、回復する力が免疫力ですが、ヨーガ療法実習は、免疫力アップにつながります。実習後、良く寝られた、体が軽くなった、リラックスできた、風邪を引かなくなった、疲れが取れた、イライラが落ち着いた、腰痛が改善した、などの感想が聞かれます。

体が硬いから無理、若い人がやるもの、きつそうなどのヨーガのイメージがありますが、どなたでも、年齢に関わらず実習できます。コロナ自粛の中、ストレスに負けない心と体を一緒に作っていきましょう。

ご参加お待ちしております。



プログラム (ヨーガ教室) 完全予約制 (申し込みが必要です)

いつ: 11月14日(土)と28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。)

フリースペース「憩いの場」は11月も段階的な開所を進めていきます。コロナ感染拡大は収まっておらず、地域で新型コロナを「広げない」ことを目標にして、引き続き、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。



11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）

土日：10時～12時（2時間） 14時～17時（3時間）

祝日：10時～12時（2時間） 14時～17時（3時間）

⇒祝日も土日と同様に開所します。

- 入れ替え制です。午前か午後のいずれかにお越し下さい。
- 「利用上の注意」へのご協力をお願いします。

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。）



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、よろしく申し上げます。



第16回こころの芸術・文化フェスティバル応募しました！

- ★個人作品 絵画 「陽光」（ようこう）
- ★団体作品 絵画 「コロナ」

今回の展示は通常（県立博物館・美術館）と異なる形式でおこなわれるようです。正式な発表がありましたら、改めてお知らせします。様々な作品と共に多くの方の目に留まりますように。



ボランティア教室開催のお知らせ

那覇市委託事業 地域精神保健福祉教室「こころのボランティア教室」を開催します

日時：11月14日（土）、28日（土）、12月12日（土）、26日（土）
1月9日（土）、23日（土）、2月13日（土）、27日（土）
すべて10時～13時

※全1回コースを8回開催します。

定員：各回1名 ※コロナ禍のため少人数での開催です。

内容：施設見学、プログラム「ヨガ教室」に参加し、交流体験

—運営スタッフ募集—

- ◆なんくる利用者の皆さん！スタッフと一緒に教室を楽しい場にしましょう。「お手伝いできますよ！」という方は、職員にお申し出ください。
- ◆お手伝いの内容（予定）：受付、案内、参加者と一緒にヨガ教室に参加するなどの交流です。
※謝金等はありません。



実習生を受け入れました。

なんくるでは精神保健福祉士の現場実習として、各機関から実習生を受け入れています。今回は10月15日から実習している宮平さんに感想を寄せて頂きました。

沖縄福祉保育専門学校 宮平雄介

私は長らく「情報」が主戦場のIT業界にいました。そんな中、たとえ多くの福祉サービスがあっても情報量や制度の複雑性から必要な人が利用できない、という「情報の非対称性」にショックを受けました。そこで、今まで「情報収集」と「情報発信」を専門としていた私だからできることがないか、と想いを持つようになりました。

現在は実習の中で、職員や利用者の皆様から毎日多くのことを学ばせていただいています。ここでの学びは、今後は地域貢献という形で返していきます。色々とお祈いします。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
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 10時~12時 (午後は個別相談のみ)			開所 10時~12時 14時~17時
8	9	10	11	12	13	14
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 ★ボランティア教室
15	16	17	18	19	20	21
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
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
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 ★ボランティア教室
29	30	この情報は、10月28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。 				
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)					

■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。

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