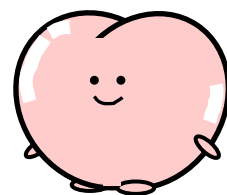


QSK

なんくるないさ～



No. 185

感染を拡大させない暮らしとは～緊急事態宣言の今～

沖縄県は警戒レベルを第4段階に引き上げ、沖縄県緊急事態宣言を発出しました。宣言期間は、1月20日から2月7日までの予定です。宣言下ではありますが、なんくるのフリースペース「憩いの場」は1月と同様に開所します。時間を短縮し、可能な限りの感染対策をとって開所しています。利用に際しては必ず3ページの「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。

なお、フリースペース「憩いの場」の利用は予約制ではありません。開所時間に合わせ、各自の都合でお越し下さい。

2月のフリースペース「憩いの場」開所について

平日：10時～12時（2時間）

土日祝：10時～12時（2時間） 14時～17時（3時間）

- 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。
- 1時間を目安にし、短時間の利用を心掛けましょう。
- 緊急事態宣言発出中はできるだけご自宅でお過ごし下さい。



相談業務 ⇒ 通常どおりです。

平日 9時30分～17時 におこなっています。

◆電話相談 098-836-6970

◆来所相談：予約制です。必ず、事前に電話で予約して来所して下さい。

※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。

改めて考えましょう!

「あそこへ行っていいの?」「〇〇は不要不急かな?」と問合せがあります。今号では緊急事態宣言を受けての生活について、改めて沖縄県のホームページにあるQ&Aを抜粋しました。参考にしながら、窮屈になり過ぎずに暮らしていきましょう。



外出自粛について

Q1 夜8時前であれば、外出はしてもいいの?

A1 医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要な場合してもいいです。でも、原則として外出しないようお願いしています。夜8時前であっても時間を問わず、不要不急の外出自粛を要請するものです。

◆つまり、時間に関係なく、できるだけ外出を慎みましょうということですね。

Q2 スーパーに食料品を買い物に行くのは制限されますか。

A2 スーパーや薬局などに生活必需品を買いに外出することは制限しません。

Q3 お葬式に出席するのは制限されますか。

A3 お通夜や告別式への出席を制限しません。

Q4 銀行に行くのは制限されますか。

A4 銀行へ行って預金の払出など必要な手続きを行うことを制限しません。

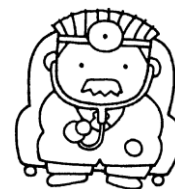
Q5 レストランに行くのは制限されますか。

A5 飲食店へ行くことを制限するものではありません。

◆しかし、不要不急の外出は控え、「3密」をできる限り避け、同居家族以外との会食を避けるなど工夫することが大切です。

Q6 病院や診療所に通院するのは制限されますか。

A6 病院や診療所へ通院することを制限するものではありません。必要な治療は続けて受けましょう。



なんくるフリースペース「憩いの場」は、時短開所を継続しています。休館日はありません。

誰かの顔を見たいな、ちょっとだけでもお話して気分転換したいなと思ったら、散歩がてらお寄り下さい。お待ちしております。

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。）



本の紹介

新装版 『**気がつけばみんな同じだったりする**
統合失調症の母とオイラの日常』

瀬良垣りんじろう著
日本評論社

瀬良垣りんじろう（セラガキリンジロウ）さんは
1965年沖縄の生まれです。
統合失調症の母親との日常をユーモアたっぷりに
描き、話題になっています。

【内容情報】（出版社より）

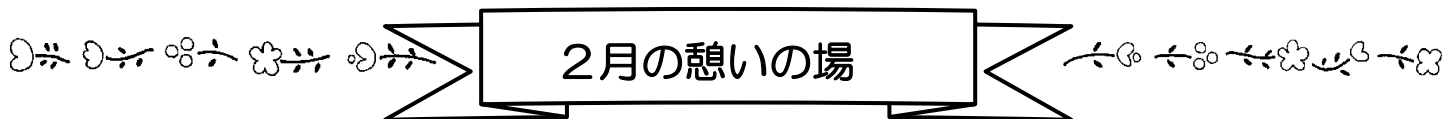
家族であっても自分の人生！ 父親の顔は知らず、
行方不明になったり包丁を振り回す母とのシビア
な生活をユーモアたっぷりに描く。



利用者アンケートへのご協力ありがとうございました！

毎年、実施しています「利用者アンケート」を今年度は次の期間に実施しました。
来所いただいた方々にご協力頂き、貴重なご意見を頂戴しました。ありがとうございました。

実施期間： 令和2年12月30日（水）～令和3年1月12日（火）


2月の憩いの場

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
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 ★ヨーガ教室 ★ボランティア 教室
14	15	16	17	18	19	20
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
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
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 ★ヨーガ教室 ★ボランティア 教室
28	1	2	3	4	5	6
開所 10時~12時 14時~17時						

見学や新規利用を希望される方へのお願い

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、なんくるは3月末にて終了するため、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。

この情報は、1月29日(金)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(会費等に含む)

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