

特定非営利活動法人 東京ソテリア 通信

ソテリアたより

第17号



今年度もどうぞ
よろしく
お願いいたします



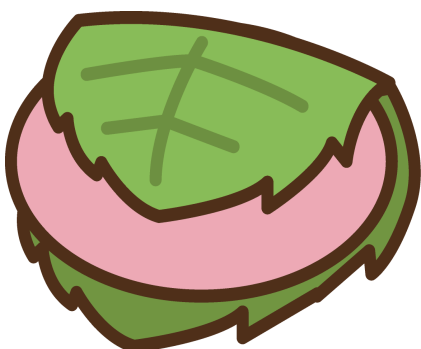
春の訪れと共に新年度が始まりました。皆様におかれましても
ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

お花見に行くときは温かい服装で

江戸川区は都内有数の桜の名所として知られています。その数は
36ヶ所も存在します。(江戸川区役所ホームページより)



さて、夜桜見物に行かれる方も多いと思いますが
4月とはいえ防寒対策が必須です。特に座って楽しむ
お花見の場合、動かないでいると地面からの底冷えと
当日の風も影響して10℃前後の気温から更に体感
気温は下がります。真冬並みくらいの服装が丁度良いでしょう。



具体的には厚手の靴下、アウターを着て、
マフラーや手ぶくろなどを活用することです。
小物としては座布団、ひざ掛け、そして
ホッカイロを持っていくと更に良いでしょう。
ここはぜひ防寒対策をして快適なお花見を！！

東京ソテリアハウス

今年度もよろしくお
申し上げます

ソテリアハウスでは、みんなで助け合いながら生活しています（時に奮闘することも…）。最近ですと、毎週の調理補助、ゴミ出し、引っ越しする仲間のサポート、新規開店のバルに外食、ワコの散歩。ミーティングでは「寂しい時どうしてる？」と悩みを共有する場面もありました。



玄関用にお花を生けたり…（気分も華やかに！！）



金木犀の剪定を行ったり…（お陰で鳥のフン被害がなくなりました！）

ソテリアハウスのみんなで支え合い、良い一年にしていきたいと思います。

東京ソテリア・ふれにあ本舗グループホームのご家族のみなさまへ

3月10日に、年度最後の家族のつどいを開催しました。小規模な人数だったからこそ、一人ひとりの距離が近く感じられ、「周りに頼れると楽になれるね。」「未来が不安かもしれないけれど、大丈夫。なんとかなるよ。」と家族同士で励ましあえた時間でした。ご参加いただきありがとうございます。

次回の開催日については後日お知らせいたします。ご参加お待ちしております。

<ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

ナースステーションふれにあ本舗では、自分の体調や気分の変化について、自ら気づくこと、感じることを大切に考えています。春は、気候や気温などの変化に加え、年度が変わることで何かしら環境に変化のある人が多いのではないのでしょうか？馴染んだ人や場所との別れがあったり、楽しみな変化でも自分で思う以上にストレスになっていることがあります。

皆さまはこの時期どのように過ごしていますか？変化に頑張っただけで順応している、自分のころと身体を大切に労わってあげてください。

☆訪問看護の利用にあたっては主治医の指示が必要となります☆

<ふれにあ本舗 グループホーム (GH) >

～ふれにあメンバー Yさんより～

なんだかんだいって、みな家族のような関係。ひとりでないということはすごく有難い。自分は依存症です。心の隙間ができたとき、お酒を飲んでしまったり、パチスロをうってしまったり。ひとりだったら、間違いなく依存になってしまう。

今のグループホームでの生活によって、いろんな仲間の姿をみるから、自分を振り返り生活している。

卒業後の生活は、一人暮らし。人が周りにいなくなるのが少し不安。卒業にむけて、どんな風に人に繋がっていくか、考えていこうと思っています。

<ふれにあ本舗 ホームヘルプステーション (HHS) >

～スタッフKさんより 日々感じること～

時間を守ることやきちんと挨拶をすることで、安心して家にあげてもらえると思えばいいなと思うこと

台所や部屋やお風呂やトイレをキレイに掃除して、食べたり、寝たり、お風呂に入ることを面倒にならずにいてくれたらいいと思うこと

毎日、自炊している人も、お弁当を買っている人も、ヘルパーが来た日は、一緒に何を作るか相談して、食事を楽しんでもらえたらと考えていること

毎月の通院も、作業所に通うことも、ヘルパーと一緒にいくと、長い待ち時間が少し短く感じたり、電車やバスの乗り継ぎが、少し楽になったらいいと思っていること

いつも 近くで あなたを おもっています



地域活動支援センターはるえ野

平成31年4月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	2 ◎ヨガ	3 休	4 ◎はるえゼミ 夕食会	5 ◎そてりあチャンネル	6 休	7 自由な日
8 夕食会	9	10 休	11 夕食会	12	13 休	14 自由な日
15 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	16 ◎ヨガ	17 休	18 ◎はるえゼミ 夕食会	19 ◎ピアタイム	20 休	21 法律相談会
22 カレーの日	23	24 休	25 夕食会	26	27 休	28 センター家族会
29 昭和の日 休	30 休					

平成31年5月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1 休	2 休	3 憲法記念日 休	4 みどりの日 休	5 こどもの日 休
6 振替休日 休	7 ◎ヨガ	8 休	9 夕食会	10	11 休	12 自由な日
13 夕食会	14	15 休	16 ◎はるえゼミ 夕食会	17 ◎ピアタイム	18 休	19 自由な日
20 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	21 ◎ヨガ	22 休	23 夕食会	24	25 休	26 家族相談会
27 カレーの日	28	29 休	30 夕食会	31		



地域活動支援センターはるえ野

～ プログラムのご案内 ～



ヨガ教室



第1・3火曜日 日時・会場下記参照

4月 2日	13:30～15:00	頭部区民館	和室	やすらぎ
4月 16日	13:30～15:00	東部区民館	和室	やすらぎ
5月 21日	13:30～15:00	東部区民館	和室	やすらぎ

パソコンプログラム

第1・3月曜日 13:30～15:00

【予約制】になります。
先着順定員6名まで。
スタッフへお申し込み下さい。(電話可)

はるえゼミ・文芸プログラム

第1・3木曜日 13:30～15:00

4月 4日
「障害とは何か(予定)」

4月 18日
「孤立するギャンブル依存症“者”と家族(予定)」

5月 16日
「発達障害と自閉症の関係(予定)」

法律相談会のご案内

4月 21日(日)法律相談会
会場:地域活動支援センターはるえ野
時間: 個別相談 13:30～
参加費 100円

申込み不要ですので、お気軽にお越しください!

ピアタイム

第3金曜日 13:30～

場所:はるえ野交流室

4月 19日(金) お菓子作り、茶話会
5月 17日(金) もんじゃ焼きをつくろう

家族相談会のご案内

4月 28日(日) 13:30～15:00 @はるえ野家族室
5月 26日(日) 13:30～15:00 @はるえ野家族室

ソテリアちゃんねる

第1金曜日 13:30～

場所:はるえ野

4月 5日(金)ソテリアちゃんねる
ソテリアエンプロイメントによるラジオの収録

4月からの新しい
取り組みです!!

はるえ野では、プログラムの他にもサークル活動を行っています!

★アートサークル★

油絵、水彩画、立体作品制作、絵画観賞

★スポーツサークル★

陸上(マラソンやウォーキング): 第2・4火曜日(4月9日・23日、5月14日・28日)

ポッチャ: 第2・4金曜日(4月12日・26日、5月10日・24日)

ポッチャを本気で上達していくことを目指すサークルです。誰でも参加可能です。
楽しみながら運動につなげましょう。

○お問い合わせ

☎ 03-5664-6070

FAX 03-5664-6071

相談専用回線 03-5664-6072 (登録者専用)

URL www.soteria.jp

✉ info@soteria.jp

江戸川区春江町2-41-8

開館時間 (月・木 10:45-19:00) (火・金・日

10:45-17:00) ※毎週水・土・祝祭日は休館

江戸川区高次脳機能障害者支援事業 4月・5月の予定

	日時	場所	内容
専門相談	月3週目 木曜日 9:30~11:30 ● 4月18日(木) ● 5月16日(木)	はるえ野 家族室	現在困っている事・これからの将来の事など、専門医に相談できる時間を設けています。(予約制)
認知機能訓練	毎週火曜日 13:00~14:00 14:00~15:00 ● 4月2, 9, 16日 ● 5月7, 14, 21日	はるえ野 家族室	言語聴覚士による集団リハビリ訓練。
生活訓練	月の最終週火曜日 10:30~12:00 ● 4月23日(30日が祝日のため) ● 5月28日	はるえ野 家族室	調理活動、外出訓練、創作活動、グループワークによる生活訓練。
就労プログラム	* 準備中 * (※6月から開始予定です)		
家族相談会	● 5月 18日(土) 13:00~15:00	はるえ野 交流室	ご家族・ご本人を対象とした情報提供や相談会。
交流室プログラム	毎月第1・3週 13:00~15:00	はるえ野 交流室	3ページ目参照

恵方巻作り

2月の生活訓練では、恵方巻作りを行いました。
手順・材料を確認し、買い物へ行った後、みんなで巻きすを使って、のり巻きをしました。それぞれが自分の恵方巻を作り、みんなで楽しく食べました！
今年も良い運が来ますように。



専門相談

担当医:堀田 富士子 医師
(東京都リハビリテーション病院)
日時:月第3週目木曜日 9:30 ~ 11:30
場所:地域活動支援センターはるえ野

家族相談会

日時:
5月 18日(土)13:00~15:00
場所:
地域活動支援センターはるえ野 家族室

AED (自動対外式除細動器) 講習会を行いました。

1月23日にAEDの講習会を職員を含め行いました。声かけ、機器の使用方法、心臓マッサージを全員体験しました。

体験して感じたことは、実践を体験することも大事ですが一番重要なのはAEDの場所を把握していることだと思いました。普段何気なく目に入ってくるものですが、いざという時どこにあるのかわからないものです。

AEDは主に駅やショッピングモールなど大型の施設等に置いてあることが多いです。私も作業所のどこにAEDがあるのか聴かれ、答えられませんでした。普段から少し気にして見ているといざという時役に立つかもしれません。

※自動体外式除細動器。心室の細動で全身に血液を送れないとき電気ショックを与えて、正常な機能を回復させる装置。空港・駅・学校など公共の場に設置されていることが多い。

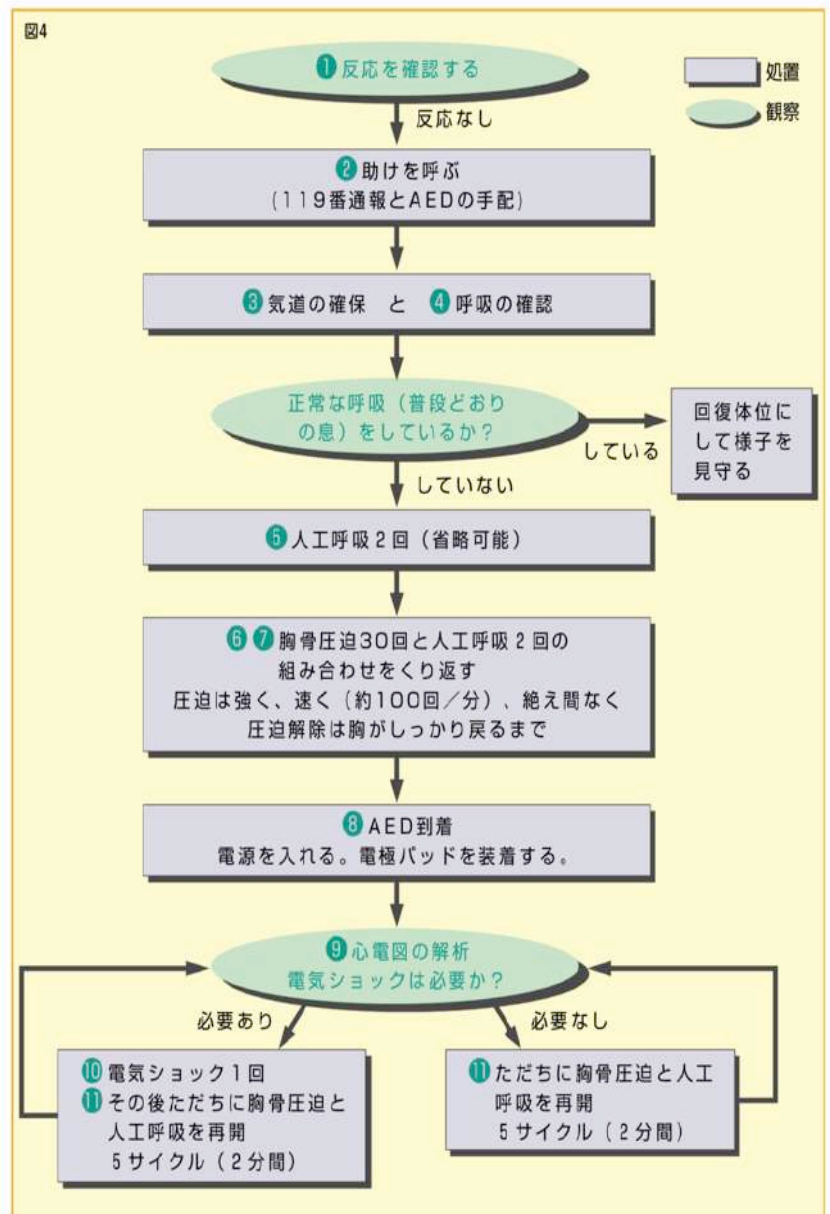


カフェにあるAED



AEDの内部

1 救命処置の流れ (心肺蘇生法とAEDの使用)



カフェ及び移動売店のお知らせ

一陽堂オレンジカフェにて、ノルマ風パスタとカルボナーラ（共に600円）の販売を開始致しました。是非一度ご賞味ください。セットは共に850円でサラダ、ドリンクがセットです。

カルボナーラ



ノルマ風パスタ



イタリアのオペラ「ノルマ」が語源のパスタ。香ばしく揚げたなす、トマトソース、パスタという、夏の地中海の畑の恵みをぎゅっと凝縮したような一品です。

村上医院での移動売店にて、フォカッチャサンドの取り扱いを始めました。300円、コーヒーとのセットは400円です。
(取り扱いは生ハムのみとなります)

フォカッチャサンド



イタリアの北部にあるジェノヴァが発祥とされるパン、フォカッチャに生ハムやトマトを挟んでサンドイッチにしました。カリッとした生地に、塩気の効いた生ハムと特製のマヨネーズが相性抜群です