

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24号

皆様、久しぶりのソテリアたよりです。

緊急事態宣言下では、どのようにお過ごしでしたでしょうか。

ステイホームで顔を合わせたコミュニケーションが難しい中、

人と人との絆の大切さに改めて思い至るような日々だったかと思えます。

ソテリアでもコロナの影響を受けて様々な対応を試みたり、互いの無事や健康を気に掛け合う姿がありました。



「わこチャンネル」の名前の由来になった「わこ」。東京ソテリアのアイドルです。

さて、緊急事態宣言も解除され、新しい日常が始まりつつあります。

ソテリアではより一層皆さまとの絆を結ぶべく、YouTubeに『わこチャンネル』（アドレスは下記参照、又は『わこチャンネル ソテリア』で検索）を開設しました。

職員達がどんな風にステイホームしているのか？ 及び、そのメッセージをアップして行く予定です。センターはるえ野の人気プログラムであるヨガについてもこちらで配信しています。ストレスと運動不足の解消に是非ご活用下さい。

ソテリアが皆の心にもっとぐっと近くなる『わこチャンネル』をよろしくお願い致します！

『わこチャンネル』アドレス

https://www.youtube.com/channel/UCRrON6NJvKY1Q0DncnuH_CA



東京ソテリアハウス

新型コロナウイルス感染拡大による取り組み（4，5，6月）

新型コロナウイルス感染拡大・緊急事態宣言によるソテリアでの取り組みをご報告いたします。

<感染防止対策>

ホーム（一軒家）とサテライト（アパートタイプグループホーム）のスタッフを分けた体制での支援の実施。

ホームへの来訪者を最小限とし、サテライトのメンバも現在ホームに来所を控える。交流室の利用中止。集まったの食事会、ミーティングの中止。入居者、スタッフともに、毎日の検温。手洗い、マスクの着用。社会的距離をとっての訪問や会話。ホームの共有部分については、常時換気と定期的な消毒。通所は、通所機関の方針と入居者の意向を確認し、通所するかしないか、時間頻度を検討。通院は、医療機関と相談し、可能な場合はテレ診察や通院期間を延ばすことも検討。

<体調維持のための支援 一巣ごもり生活で体と心の健康を維持するために一>

サテライトの訪問は1日2回（朝、夕）…体調の確認など。移動支援による散歩。電話での相談も随時対応。

<食事の提供 一健康を意識した手作りの食事で免疫力をあげる一>

4月16日～月火水木金 希望者に夕食の配食開始

4月27日～月火水木金土日 希望者に朝食デリバリー開始

南知多や沖縄からの新鮮な魚介類、野菜を使ったプロのシェフのお弁当も



With コロナと Be With ～新しい生活様式への取り組み～

ソテリアは Be With(ともにいる)による、共に回復することを目指しています。緊急事態宣言下、直接会うこと、共に食事をする、共に語ることがままならないなかで、メンバもスタッフも、再びともに過ごす日常を想ってきました。そして今、With コロナ 新しい生活様式での、Be With を模索しています。

<メンバミーティング オンラインミーティングと集まったのミーティング>

スマートフォン（法人が準備と個人で準備）・Zoom を使ったオンラインミーティングを7月14日、ホームとサテライトで30分間、画面越しに、顔をみて、声をきいて行いました。回線の状況など課題がわかり、今後、環境の改善をしていきます。また、新しい形に抵抗を覚えるメンバもいます。集まったのミーティングも感染症対策を行いながら再開していきます。

<体調管理と社会参加>

体調の管理は引き続き行っています。毎日の検温、マスク、手洗いなどは、習慣になってきています。気を緩め過ぎず、継続して皆で取り組みます。メンバは、仕事やリハビリ、余暇の活動を再開しています。体調の変化がある場合は、無理をせず、休むこと、自室で過ごすことをすすめています。スタッフも同様です。

<近隣地域での感染拡大時、感染時の対応>

近隣地域やメンバが参加している団体やグループでの感染状況について、常に情報を共有できるよう、保健所や関係機関と連絡を取り合っています。

グループでの感染を想定して、法人にて、ガイドライン等の情報をもとに、日々の記録（体調、人の出入り）を行うとともに、医療体制・連絡・人員・物品・ゾーニングについて準備を行っています。

<Coming Soon ーSoteria 朝のお弁当コンペー>

4月27日から泊まりのスタッフが、毎日みなさんの顔を思い浮かべながら、朝のお弁当を作り続けてきました。料理が大変と思うスタッフも、作るうちに楽しみに変わっているようです(?)。お弁当は、毎日写真に記録をしています。ホームページにて

『Soteria 朝のお弁当コンペ ーどのお弁当がおいしかった?どのお弁当がおいしそう?ー』を行います。Coming Soon! 乞うご期待!



ふれにあ本舗

<ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

訪問看護では、まずスタッフが感染症に対する防御をしっかり行い、利用者さんにも、マスク着用と換気に協力してもらうなど、感染予防に十分配慮して、訪問を継続しています。

訪問の中でも、適切な感染予防の方法について確認をおこない、また、感染症を予防しながらどう暮らしていけばよいのかについても、話を進めています。人それぞれ、感じ方や困っている内容は異なりますが、外出を避けることで、気分が沈んでしまったり、運動不足になってしまったりする方も多いのですが、今できることから一緒に取り組んでいます。

大変な時期が続いていますが、皆さまそれぞれに、新しい楽しみを見つけたり、今までできなかったことに挑戦する機会となると良いですね。

☆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) >

新型コロナ感染症の勢いが収まらないところ、皆様いかがお過ごしでしょうか。

グループホームでは感染症対策として交流室を閉めての生活が続いており、メンバーの皆様にはご不便をかけて大変申し訳なく思っております。今後、オンラインでの交流ができればと思い整備しております。一刻も早く、皆とのつながりを取り戻していきたいです。

さて、巷では「新しい生活様式」が話題になっています。マスクを着けたり換気をしたり。ただ、これから夏を迎えるにあたり、熱中症も気をつけなければなりません。厚生労働省では、「**高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがある**ので、**屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすように**しましょう」といった通知が出ております。

また、暑くてエアコンをつける時も、**新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります**。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

<ふれにあ本舗 ホームヘルプステーション (HHS) >

コロナ禍に見舞われた今、皆様も大変なご苦勞をされておられることと思います。

ホームヘルプステーションふれにあ本舗も緊急事態宣言解除に合わせて業務の正常化に努め、概ね従来通りの訪問に至ることが出来ました。厚生労働省からは「新しい生活様式」の実践が求められています。ホームヘルプについても、下記3つの基本を守りながら「新しい生活様式」の実践に取り組んでいきたいと思っております！

【感染防止の3つの基本】

- ・身体的距離の確保（最低1m）
- ・マスクの着用（会話をするときは、可能な限り対面を避ける）
- ・手洗い、手指消毒

また、厚生労働省 Youtube では、『訪問サービスを受ける方のためのそうだったのか！感染対策！』という動画が配信されています。ご視聴できる方はぜひご覧になっていただければ幸いです。

何かと不便の多い今日ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻りますように。

ふれにあ本舗 事務局 東京都江戸川区松島 2-9-2

TEL 03 (5879) 4970 FAX 03 (5879) 4971

URL www.soteria.jp E-Mail hhs@soteria.jp



地域活動支援センターはるえ野

コロナウイルス感染予防のため交流室の利用が2部制になります。

第1部 10:45~13:00 第2部 13:30~16:45

13:00~13:30
消毒・換気を実施
入れ替え制になります

令和2年8月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					1 休	2 法律相談会
3 ⑨新しい生活様式について 学ぶミーティング	4	5 休	6 ⑨はるえゼミ	7	8 休	9 自由な日
10 休 (山の日)	11	12 休	13 オンライン交流室	14	15 休	16 自由な日
17 ⑨新しい生活様式について 学ぶミーティング	18	19 休	20 ⑨はるえゼミ	21	22 休	23 自由な日 家族会
24	25	26 休	27 オンライン交流室	28	29 休	30 自由な日
31						

令和2年9月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	1	2 休	3 ⑨はるえゼミ	4	5 休	6 自由な日
7 ⑨新しい生活様式を学ぶ ミーティング	8	9 休	10 オンライン交流室	11	12 休	13 自由な日
14	15	16 休	17 ⑨はるえゼミ	18	19 休	20 自由な日
21 休 (敬老の日)	22 休 (秋分の日)	23 休	24 オンライン交流室	25	26 休	27 自由な日 家族会
28	29	30 休				

感染予防に気をつけましょう

手指消毒・換気・マスクの着用・物品の消毒等々、ご不便おかけしますが、よろしくお願ひします。



地域活動支援センターはるえ野

～ プログラムのご案内 ～

みなさん、こんにちは。コロナウイルスで大変な状況が続いておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。コロナウイルスとの生活が長引いており、新しい生活様式なんて言葉も出てきました。環境が目まぐるしく変化していく中で、疲れてしまったり、イライラしてしまうことも多いかと思えます。少しでも気持ちが晴れるような工夫をみんなと一緒に考えていけたら嬉しいです。

みなさん、よろしくお願ひします！



ヨガ教室



コロナウイルス感染対策のため、対面での実施はお休みです。
オンラインでの配信を行っています。
家の中で自分のペースでやってみるのがオススメです！
<https://soteria.jp/covid-19>

家族相談会のご案内

8月23日(日) 13:30～14:15 @はるえ野 家族室
9月27日(日) 13:30～14:15 @はるえ野 家族室

法律相談会のご案内

8月2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！

オンライン交流室

最近の近況やはるえ野のことについて
皆で考え話し合う会です！

8月13日(木) 13:30～14:15 9月10日(木) 13:30～14:15
8月27日(木) 13:30～14:15 9月24日(木) 13:30～14:15

参加方法は、ホームページを参照ください！

<https://soteria.jp/a/4328>

パソコンプログラム

※グループでの実施はお休み
【予約制】個別での対応をしています。
ご希望の方はスタッフへお伝え下さい。(電話可)

はるえゼミ・文芸プログラム

第1・3木曜日 13:30～14:15
8月6日 はるえ野 交流室
8月20日 はるえ野 交流室
9月3日 はるえ野 交流室
9月17日 はるえ野 交流室

オンラインでの参加も受け付けますので
みなさんご参加ください

新しい生活様式について学ぶミーティング

第1・3月曜日 13:30～14:15
8月3日 はるえ野 交流室
8月17日 はるえ野 交流室
9月7日 はるえ野 交流室

オンラインでの参加も受け付けます。
新しい生活様式ってなんだ??
みんなで感染対策に気をつけながら学びましょう！

コロナウイルス感染予防のため

時間を45分に短縮して

全プログラムを実施予定です。

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★

作品を館内に展示してあります
月曜日の午後

★スポーツサークル★

卓球部・ポッチャ：

現在休止中。希望の声あれば再開予定。

○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



高次脳機能障害者支援事業

	日時	場所	内容
専門相談	月3週目木曜日（8月のみ変更） 9：30～11：30 ● 8月 27日 ※第4週 ● 9月 17日	はるえ野 家族室	困っている事・将来の事など、 専門医に相談できる時間を 設けています。（事前予約制） 対象：当事者、家族、支援者
認知機能 訓練	毎週火曜日（月末を除く） ① 13：00～14：00 ② 14：00～15：00 ● 8月 4, 11, 18日 ● 9月 1, 8, 15日 ※22日は祝日のため休み	はるえ野 交流室	言語聴覚士による集団リハビリ。 ※参加者増員のため一時的に ①②グループに分けて実施 ※新型コロナウイルス対策で少 人数制。隔週参加を推奨。 ★新規参加は応相談
生活訓練	月最終週火曜日 13：00～14：30 ● 8月 25日：盆栽美術館 ● 9月 29日：未定	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。 ※新型コロナウイルス対策のため三密を防ぎ、原則室外活動と します。調理は行いません。
就労 プログラム	毎週火曜日（月末を除く） 11：00～12：00 ● 8月 4, 11, 18日 ※次期は12月～1月（予定）	はるえ野 家族室	就労に特化したプログラム
家族相談会 （はるえ野 高次脳家族会）	● 9月 19日（土） 13：00～15：00 講演「後見人制度について（予定）」	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 ★感染症対策で申し込み制 ★オンライン参加相談可能
つつじの会 （江戸川区 高次脳家族会）	● 8月 8日（土） 「あなたもコックさん」「音楽に親しむ」 ● 9月 5日（土） 「外部施設 見学会」	問い合わ せ下さい	情報交換・交流会 ※初めての参加希望の方はお問 い合わせください。

新型コロナウイルス対策に関するお知らせ

○6月から、はるえ野も段階的に再開しています。

感染症対策として、来館時の検温／手洗い消毒／少人数制のプログラムを実施。

マスク着用（配布可能）／館内の食事禁止（飲料は問題ありません）この二点を継続します。

体調の優れない方は、参加をお控えください。個別にご相談ください。

職員入職のお知らせ

○7月より、田中 遼（はるか）さんが入職しました。高次脳機能障害支援事業の一部を担当いたします。利用者さま・御家族さま、関係者のみなさま、何卒よろしくお願い申し上げます。

今だからこその一押しBOOKピックアップ！

◎ステイホームが推奨される今、家でゆっくり読書などいかがでしょうか？ 夢中になること間違いなしの小説を三つのジャンルからおススメします！

【エンターテインメント小説】

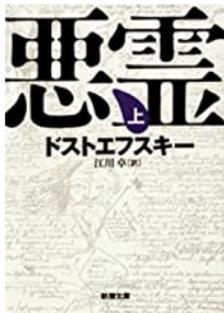
「容疑者Xの献身」東野圭吾(著) 文春文庫



究極の推理小説！ トリックもさることながら、濃密なヒューマンドラマも超一流です。ご存知「ガリレオ」シリーズの物理学の天才・湯川学がかつての親友である天才数学者と対決！ 不遇の天才数学者が愛する人を守るために企てた完全犯罪とは……！？ 推理小説なのに号泣する人、続出の作品。最後の一ページまで目が離せません。直木賞受賞作。

【純文学】

「悪霊」ドストエフスキー (著) 江川卓(訳) 新潮文庫



実話を元にロシアが誇る巨匠ドストエフスキーが書き上げた傑作。ソビエト連邦が生まれる前からその失敗を著者が予見していたことがわかる衝撃の作品です。無神論者、有神論者、共産主義者、貴族、犯罪者、権力者……様々な人物が織りなす殺人や暴動などの事件の数々。それらはすべて聖書の一文にその根幹があった……！ 今なお、世界中の多くの小説家に敬愛される著者の代表作。

【ライトノベル】

「涼宮ハルヒの憂鬱」谷川流(著) 角川スニーカー文庫



普通の日常に飽き飽きしている女子高生涼宮ハルヒと彼女の元に集う未来人、宇宙人、超能力者、そして平凡な『俺』。ライトノベルと侮る事なかれ！ そのキャラクター設定の絶妙さと物語の展開に唸られること間違いなし！ 気づけばあなたもハルヒ達のとりこに！？ 夢中になること必至の「ビミョーに非日常系学園ストーリー」。全世界で売り上げ2000万部を突破。

◎いかがでしたでしょうか？ 本は家にいながら、エキサイティングな世界へとあなたを連れ出してくれますよ。ストレス発散にぜひどうぞ！

熱き者たち見参！

こんにちは！今は梅雨で雨がちの天気で鬱陶しい季節ですね。

そんな中スッキリとした話題です。

A 型・ソテリアエンプロイメントでは今年の 3 月から江戸川区から個人宅清掃を請け負っています。活動場所は江戸川区内です。

様々な事情で清掃が難しくなってしまった方々の部屋の片付けをお手伝いする仕事です。

暑さが本格的になってきてからは室内での作業は汗だくになってしまい大変な部分もあるのですが、作業終了後は部屋の中はサッパリとして気分もスッキリとした気分になれます。住人の方もきれいになった室内を見てとても喜んでくださいます。私たちもそれを聞くと励みになります。また次も頑張ろうという気持ちになれます。

暑さ対策としてポカリスエットをジャグに入れて持って行っています。住人の方の笑顔と冷たいポカリスエットの水分補給で、疲れも和らぎます。これからの季節、熱中症や脱水等が起きやすくなるので皆様も水分補給はお早めに。



この仕事はシルバー人材センターの方々も行っています。経験豊富なシルバーさんたちに負けないよう頑張っています。

ソテリアの活動地域である江戸川区から業務を請け負うことで、地域社会に貢献している実感を得られています。

地元密着でリーズナブルな料金でお客様本位を心掛けています。

ソテリアは 1 人当たり 2000 円/1 時間で便利屋業務を行っています。電球の付け替えや室内の家具の移動、転居後の掃除などなんでも請け負います。

ご興味のある方は東京ソテリアエンプロイメント (03-5879-4970) までご連絡下さい。