

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25号

2020年世界精神保健デー普及啓発事業  
日伊共同企画

アルテ・エ・サルデー「マラーノサド」～日伊精神障害者共同演劇プロジェクト～

## 世界精神保健デーに繋がる Covid-19をめぐるメンタルヘルスと 演劇・表現活動 — 2021年へ向けて —

2020年10月10日(土)

15:00~17:00

伊日逐次通訳付

メイン会場

イタリア文化会館-東京 アニェッリホール

東京都千代田区九段南 2-1-30

メイン会場とボローニャ、名古屋、浜松、大阪の会場をオンラインでつないで  
リモートライブ形式で開催します。

プログラムは後日オンデマンド動画配信予定。

参加費無料 / 申し込みは、以下のサイトにて2020年9月20日より開始します。  
<https://iictokyobooking.net/rsv/2966/>

主催 特定非営利活動法人東京ソテリア、イタリア文化会館  
助成 公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京  
協力 ボローニャ市、エミリア・ロマーニャ州立ボローニャ地域保健連合機構精神保健局、  
エミリア・ロマーニャ演劇財団、アルテ・エ・サルデー ONLUS  
後援 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会、認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構、  
特定非営利活動法人全国精神障害者地域生活支援協議会、公益財団法人日伊協会、朝日新聞社

詳しくは、こちらをご覧ください。 <https://soteria.jp/a/4449>

暑い夏が過ぎると、いつもなら行楽の秋がおとずれるはずなのに、新型コロナウイルス感染症、熱中症、インフルエンザとまだまだこれから気を付けなければならない日が続きます。

新しい生活様式にと、皆さまの生活はどう変わりましたか？

またどんな工夫をされていますか？

私たちソテリアハウスでのBe With～新しい生活様式への取り組みをご紹介します。

### メンバーミーティング オンラインミーティングの開始

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がスタートしました。今後は毎週実施していきます。今は全員が集まることはできないですが、ホームとサテライトで30分間、画面越しに、顔を見て、声を聞いて、お互いの近況を伝えあったり、相談をしあえたらうれしいです。

入居後初めての方とお互いの自己紹介、部屋での過ごし方、近況報告、など短い時間でしたが共有できました。参加メンバーの声、様子

- ・まだ慣れていないけどいい。
- ・ちゃんと繋がるようになるといい。
- ・みんなの顔が見れてうれしかった。
- ・部屋に飾った花を見てもらえた。
- ・スマホ初めてで、画面に張り付いてしまった。
- ・画面になれず話が途切れてしまった。
- ・有意義な楽しい時間になりそうです。



庭に咲くルリマツリ

今回も課題としてネット環境の改善、Zoomになれない人のサポート、Zoomに抵抗をおぼえる人へのフォロー、話題についてなどありますが少しずつ解決していきます。

### 9月1日は防災の日



今年も柿が実りました（収穫が楽しみです）

日頃の備えはお済ですか？

ソテリアでも昨年の集団避難の体験を生かし災害への備えをしています。今年は全員での避難訓練ができず、新たに入居された方と、ソーシャルディスタンスを保ちながら、個別に避難訓練を実施しました。

朝のお弁当、夕のお弁当の配食継続中

泊りのスタッフも頑張っています。

これからも楽しいソテリアにしていきます！！

### <ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

新型コロナウイルスの感染流行が続いていますね。訪問看護では、基本的には利用者さんの居室を訪問するため、感染予防には十分留意する必要があります。スタッフは、毎日自分の体調を確認し、マスク・フェースガード、必要に応じて手袋や使い捨てエプロンなども着用して訪問しています。訪問先では、換気していただき、利用者さんにもマスク着用をお願いしています。(実は暑い日は、防護具でいつも以上に暑くて、辛かったです…。)

感染に気を付けながら暮らすのが日常となってしまった今、気が緩みそうになることもあります。今皆さんで頑張っている感染症対策は、インフルエンザ等他の感染症の対策としても有効なので、この秋も続けていきましょう！

☆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) >

引き続き、コロナに注意を払いながらの生活が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

グループホームでは、「ソーシャルディスタンスを確保したつながり」を意識して、オンラインによるメンバーミーティングをはじめました。慣れない操作に皆であたふたしていますが、久しぶりにお互いの顔を見ることができ、安心そうに微笑むメンバーの顔が印象に残りました。作業所やデイケアに通われているメンバーもいるので全員揃うことは難しいのですが、慣れてきたらオンライン飲み会(アルコールはNG。。。?)もできたらと妄想を働かせています！自粛ムードに飲み込まれ過ぎず、今できることの中で精いっぱい楽しみを見つけていきたいと思います！

また、例年10月頃に避難訓練を実施するのですが、今年は全体での実施は中止することになりました。ただし、グループホームに入居して間もない方や避難訓練を昨年行っていない方を対象に、少人数で実施することを予定しています。

### <ふれにあ本舗 ホームヘルプステーション (HHS) >

テレビのニュースでは変わらずコロナに関する報道がありますが、利用者さんの生活は徐々に落ち着きを取り戻しています。私たちヘルパーも密にならないよう換気はしっかりしつつ、皆さんの日常を意識したつながりを保ち続けたいと思います。

さて、今年も台風の季節がやってきました。昨年は大きな台風がいくつもやってきて、江戸川区にも避難勧告が出たことが記憶に新しいです。昨年同様、利用者さん一人一人と話しながら、避難場所の確認や持ち出し荷物の確認を行っています。今年はコロナ対策も加わり、マスクや消毒液等も忘れないようチェックする必要があります。また、避難所では空調が一定のため、個々人の体調に合わせて調節が出来ません。上着や毛布といった、防寒対策も心がけていきましょう。

皆さんに一刻も早く、落ち着いて過ごせる日々が戻ってきますように。



# 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10月の予定

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

## 令和2年11月の予定

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

### 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、よろしくお願いします。





# 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。今年度ももう半年が経ちました。もう秋の入り口ですね。9月からヨガプログラムも再開しました。身体を動かす機会も減っているので、みんなで適度な運動ができればと思っています。また、防災の季節でもあります。去年は大きな台風が来て大変だったので、今年はしっかりと対策・準備をしていけるようにしましょう。

みなさん、よろしくお祈りします！



## ヨガ教室



ヨガプログラム再開しました！

コロナウイルス感染対策をしながら、体を動かしましょう。

10月6日(火)13:30～15:00 東部区民館 和室やすらぎ

10月20日(火)13:30～15:00 東部区民館 和室やすらぎ

11月17日(火)13:30～15:00 東部区民館 和室やすらぎ

## 家族相談会のご案内

10月25日(日) 13:30～14:15 @はるえ野 家族室

11月22日(日) 13:30～14:15 @はるえ野 家族室

## 法律相談会のご案内

10月4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！

10月8日(木)14:00～14:45 11月12日(木)14:00～14:45

10月22日(木)14:00～14:45 11月26日(木)14:00～14:45

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 14:00～14:45

10月1日 はるえ野 交流室

10月15日 はるえ野 交流室

11月5日 はるえ野 交流室

11月19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 14:00～14:45

10月5日 はるえ野 交流室

10月19日 はるえ野 交流室

11月2日 はるえ野 交流室

11月16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**

一部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★ (月曜日午後)

イタリア、アウトサイダーアートフェスティバルの  
ホームページにて、アートサークル紹介ビデオ公開

[www.festivalarteirregolare.it](http://www.festivalarteirregolare.it), (10月2日より)

### ★スポーツサークル★

卓球部・ボッチャ:

現在休止中。希望の声あれば再開予定。

### 〇お問い合わせ

☎ 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](http://www.soteria.jp)

✉ [info@soteria.jp](mailto: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 9:30~11:30 ● 10月 15日 ● 11月 19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 ① 13:00~14:00 ② 14:00~15:00 ● 10月 6, 13, 20, 27日 ● 11月 10, 17, 24日 ※11月3日は祝日休み	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。隔週参加を案内中。 ★新規参加は応相談
生活訓練	月最終週火曜日 13:00~14:30  ※感染症対策のため延期し、 認知機能訓練に振替	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 ※10月・11月はお休みです	はるえ野 家族室	就労に特化したプログラム ※次期は来年1月より開催予定
家族相談会 (はるえ野 高次脳家族会)	● 11月 21日(土) 13:00~15:00 講演「失語症者とのコミュニケーションについて(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)	● 10月 3日(土) 「音楽に親しむ」「情報交換」(予定) ● 11月 3日(祝) 「名主屋敷バザー」(予定)	問いわ せ下さい	情報交換・交流会 ※感染症の状況によっては、バ ザーが中止となる可能性があります。 日程が近づきましたら、 お問い合わせをお願いします。

### 新型コロナウイルス対策に関するお知らせ

- 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。その他、個別にご相談ください。

## 個人宅清掃と絆

「立つ鳥跡を濁さず」という言葉がある。僕らの個人宅清掃という仕事はいうなれば、その言葉の内容を代行するという事だろう。様々な事情で自分では部屋を引き払えず困っているお客様の代わりに僕らが部屋を引き払うのだ。個人宅清掃とは言ったが、その実態は家具や荷物を完全に運び出して、部屋を空っぽの状態にするというものだ。

清掃をしていると色々なことがわかる。この方は着物が好きだったんだな、とか。ダンスをやっていたみたいだ、とか。動物が好きなんだな、とか……。

お客様の顔を直接見ることは少ない仕事だけど、そういうところで様々なお客様の人生に触れて、ぬくもりを感じることもある。



とはいえ、この仕事は激務だ。特に夏場は暑気で全身から流れる汗が止まらない。ゴム手袋を外すと茶碗をひっくり返したように汗がこぼれ落ち、その指は長風呂でもしたかのようにふやけている。場所によっては防塵マスクをしていても、臭気で鼻がもげそうになる。汚れのせいで皮膚炎が起きる場合もある。家具は重く、怪我の危険も皆無ではない。熱中症にならないよう、水分補給を絶やさぬようにしなければ、命の危険にも直結する。

僕らにこの仕事を依頼するお客様は孤独な方が多いのかもしれない。家族や親族の中に代わりに部屋を引き払ってくれる人がいないのだから。そして、そうであるからこそ、この仕事は激務でもやるべき価値があると思う。なぜなら、「人は皆一人で生きているのではない」という誰もが信じたいフレーズの最後の砦が僕らだからだ。そうして、互いに顔も知らないお客様と僕達は清掃を通じて絆を結ぶのだ。

そういうわけで、今日もまた過酷な現場へと僕らは向かう。顔も知らないお客様がフッと笑顔になるのを思い浮かべながら――。

※東京ソテリアエンプロイメントでは様々なお仕事を承っております。弊社がお役に立てそうな際にはぜひこちらのお電話番号までご連絡下さい。 [TEL03-5879-4970](tel:03-5879-4970) (宮澤宛)



## ～ 8・9月のお弁当 ～

東京ソテリアエンプロイメントでは、お弁当づくりの業務もおこなっています。

今回は8・9月に作ったお弁当の一部を紹介します！

8/4

- ☆豚肉のキャベツロール
- ☆鶏肉のカシューナッツ炒め
- ☆なすのおかか浅漬け

8/11

- ☆牛肉の揚げギョーザ
- ☆ゴーヤとツナのサラダ
- ☆ツナとにんじんのサラダ

8/17

- ☆サバの×O醤煮込み
- ☆レタスと竹輪のピリ辛卵炒め
- ☆さやいんげんとツナのソテー

8/18

- ☆漬け豚肉炒め
- ☆こんにゃくと蓮根のピリ辛煮
- ☆ほうれん草のごまあえ



9/1

- ☆豚肉と玉ねぎの炒め物
- ☆ツナと人参のだしポン炒め
- ☆なすペンネ



8月31日

サクサクの衣が美味しそう！  
キンピラごぼうも良いですね！

### <お弁当を作っているメンバーからメッセージ>

メニューを考えるみんなと連携をとって、栄養豊富で、最近では色味も考えて、食欲をそそるようなお弁当づくりをしています。食べてくれる人が喜んで食べていただけるように頑張っています。今後も食べていただける人が増えると嬉しいです。

愛情たっぷりのお弁当は作る回数を重ねるたびに、クオリティが高くなってきています！  
今後もおいしいお弁当が作っていけるように、がんばります！