

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26号

令和2年度江戸川区高次脳機能障害者支援事業普及啓発講演会

高次脳機能障害と共に生きる、  
12/13(日) あなたと共に生きる



日時：12月13日（日）13時～15時30分（12時30分開場）

会場：タワーホール船堀 小ホール 又は オンライン（ZOOM）

13:00～ 基調講演 講師 鈴木大介氏

14:30～ トークセッション『この時代を生きる』

鈴木大介（当事者・文筆家）×柳浩太郎（当事者・俳優）  
柴本礼（家族・コウジ村代表）×GOMA（当事者・芸術家）

※鈴木氏以外はリモート出演

申し込み先



**要事前申し込み・入場無料・どなたでもご参加下さい**

**高次脳機能障害とは？** 病気や交通事故で、脳の一部が損傷を受けた時、思考・記憶・行為・言語・注意などの、脳の高度で複雑な機能の低下が起きる場合があります。これを高次脳機能障害といいます。外見からは分かりにくく、社会活動場面にて障害が出現しやすいことから、周囲の理解や環境調整が本人の生きる意欲を支える大きな鍵となります。 ※江戸川区より委託されている高次脳機能障害者支援事業に関する講演会です※



## 東京ソテリアハウス

朝夕冷え込む季節となりました。みなさまお元気ですか？コロナ禍の中、こんな時だから何か楽しい事をと、感染症対策を取りながら活動を進めています。ソテリアの様子をお伝えしたいと思います。

### インフルエンザ予防接種

今年は、一括予約でメンバーほぼ全員（中にはご自分で行かれた方も）とスタッフで接種をしました。インフルエンザと新型コロナウイルスのダブル流行も心配されています。健康管理に気をつけて年末年始を迎えましょう。

### オンラインで全体ミーティング

メンバーも回数を重ねるごとに緊張も解け、Zoomでの会話にも慣れてきました。10月16日（金曜日）今年度初めての全体ミーティングをオンラインで行いました。3月以降に入居された方は、初めての顔合わせになりました。

#### ～メンバーの感想～

- ◇ 会ったことのない人がいた。
- ◇ 画面の角度、それぞれ写し方が違うのでおもしろかった。
- ◇ いいんじゃない！
- ◇ 入居者の顔が見れた。いつも関わりのない方たちを知ることができた。

久しぶりにお互いの近況報告と情報交換ができました。仲間に会えてほっとした時間でもありました。

### 防災イベント 避難訓練とバーベキュー

11月4日（水曜日）グループホームメンバー、卒業生、スタッフの23名が参加、グループ単位の行動を意識して訓練を実施しました。

バスの乗車時には使い捨て手袋を使用、消毒、車中の換気、会話を控えるなど、感染対策を取りながらおこないました。広域避難ルートになる市川橋を実際にあるいてみました。大洲防災公園では、お昼にバーベキューでお腹いっぱい！ここでは非常食のアルファ米の試食をしました。その後実際に避難場所となる国府台地域と里見公園を確認しました。公園にはまだバラの花が咲いており、バラの香りに癒やされ、ひと時を過ごしました。避難の持ち物として携帯電話、身分証明書、飲物、お菓子、薬3日分と頓服、薬手帳を用意。晴天に恵まれ日焼けをした人もいましたが貴重な体験をすることができました。



#### ～メンバーの感想～

- ◇ バーベキューが出来る公園＝炊き出しが出来ると理解した。
- ◇ 橋を歩いたが、水位が上がってくることを想像すると、ここを通過して避難する事、災害の怖さを実感した。大洲公園のトイレがきれいで安心した。
- ◇ 昨年の本番を経験しているメンバーからは、水の備蓄、懐中電灯、ラジオなどの備えを僅かながらしている。
- ◇ 公園の炊き出しの出来る椅子、ゾウさんの形の給水ポンプ流石！
- ◇ 夏と冬は地震も多いからすぐ飛び出せるようにジャージをはいて寝ています。

### 東京ソテリアハウス・ふれにあ本舗グループホーム家族のつどい 中止のお知らせ

今年度初めての家族のつどいを計画しましたが、新型コロナウイルスの感染者が増加している現実を踏まえ残念ですが中止といたしました。

### <ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

空気が冷たく乾燥してきました。例年、インフルエンザやノロウイルスなど冬の感染症が流行する時期ですが、新型コロナウイルスの対策が他の感染症予防にもなりますので、続けていきましょう！

寒いですが、人が集まる場所では、こまめに換気を行いましょう。(換気中、体が冷えないよう、暖かい恰好で) 抵抗力をつけるため、睡眠や栄養も大切に考えたいです。感染を避けるのは大切ですが、こもりがちで体力が落ちないように、散歩なども行ってみてください。

2021年もよろしくお願いいたします。

☆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) >

11月4日はソテリアハウスと合同で避難訓練を実施しました。



今回は水害による広域避難を想定して、市川橋を渡り国府台方面(里見公園)に向かう訓練です。市川橋では車が勢いよく走っており、音や振動が思いのほか強くビックリされたメンバーもありましたが、元気に渡りきることが出来ました。



避難訓練によるウォーキング後はBBQ！ソーシャルディスタンスを保ち、三密を避けながらもワイワイ楽しみました！！

青空のもと、風は少し冷たいけれどポカポカ陽気が良い気持ち。スタッフが焼いた肉や魚介を皆さんぺろっと平らげてくれました。

コロナ禍ではありますが、対策をしっかりと取れば皆で楽しめる！メンバーにもスタッフにも意義あるイベントとなりました。これをきっかけに、また外出企画を考えていきたいと思えます。

ただし、「久しぶりに歩いて疲れた」「腰が痛くなっちゃった」といったメンバーの声も。。

まずは体力作りから始めましょうか！？(\*^\_^\*)

### <ふれにあ本舗 ホームヘルプステーション (HHS) >

新たにサポートを開始する方が何人か増え、事業所も慌ただしくなってきましたがスタッフ一同元気に動いております。皆様はいかがお過ごしでしょうか。寒い日が続いており、最低気温は一桁台になってきましたね。そろそろ暖房を入れないと。。。という時期ですが、寒くても必ず換気をして空気の入れ替えをしましょう。インフルエンザ対策に加湿も忘れずに！手洗いうがい、消毒も引き続き行いながら、元気に年の瀬を迎えましょう！

また、江戸川区では移動支援等事業者連絡会も立ち上がり、各事業所が横断的に連携して皆様のサポートに取り組めるようになりそうです。ふれにあ本舗ホームヘルプステーションも、皆様のご期待に添うべく努力を重ねてまいりますので、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。



## 地域活動支援センターはるえ野

13:00~13:30 消毒・換気を実施しています。ご協力よろしくお願いします。

### 令和2年12月の予定

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

### 令和3年1月の予定

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

#### 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。今年も早いもので、気がつけば年末ですね。寒くなってきましたが、体調いかがでしょうか。何かとバタバタとする時期ですが、体調には気をつけて、年末まで乗り切りましょう。みなさん、よろしくお祈りいたします！

### ヨガ教室



ヨガプログラム休止中。  
新しい情報は、ホームページに随時アップいたします。  
しばらくお待ちください。

### 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)

### 家族相談会のご案内

12月27日(日) 13:30~14:15 @はるえ野 家族室  
1月24日(日) 13:30~14:15 @はるえ野 家族室

### はるえゼミ・文芸プログラム

第1・3木曜日 14:00~14:45  
12月3日 はるえ野 交流室  
12月17日 はるえ野 交流室  
1月7日 はるえ野 交流室  
1月21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

### 法律相談会のご案内

12月6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！

### 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  
12月7日 はるえ野 交流室  
12月21日 はるえ野 交流室  
1月4日 はるえ野 交流室  
1月18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！

### 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！

12月10日(木) 14:00~14:45 12月24日(木) 14:00~14:45  
1月14日(木) 14:00~14:45 1月28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>

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。

【オンラインでの面談を始めました】 利用については、スタッフにお問い合わせください(電話可)

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・ポッチャ:  
現在休止中。希望の声あれば再開予

#### ○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

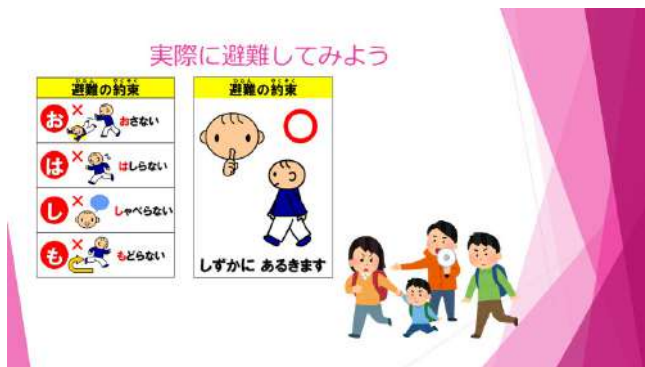
|                           | 日時   | 場所           | 内容  |
|---------------------------|--|--------------|---|
| 専門相談                      | 月3週目木曜日<br>9:30~11:30<br>● 12月 17日<br>● 1月 21日                                       | はるえ野<br>家族室  | 困っている事・将来の事など、<br>専門医に相談できる時間を<br>設けています。(事前予約制)<br>対象：当事者、家族、支援者   |
| 認知機能<br>訓練                | 毎週火曜日<br>① 13:00~14:00<br>② 14:00~15:00<br>● 12月 1, 8, 15, 22<br>● 1月 5, 12, 19, 26日 | はるえ野<br>交流室  | 言語聴覚士による集団リハビリ。<br>※参加者増員のため一時的に<br>①②グループに分けて実施<br>※ <u>新型コロナウイルス対策で少<br/>人数制。隔週参加を案内中。</u><br>★新規参加は応相談 |
| 生活訓練                      | 月最終週火曜日<br>13:00~14:30<br><br>※感染症対策のため延期とし、<br>認知機能訓練に振替                            | はるえ野<br>家族室  | 調理活動、外出訓練、創作活動、<br>グループワーク。<br>※新型コロナウイルス対策のため<br>三密を防ぎ、原則室外活動としま<br>す。調理は行いません。                          |
| 就労<br>プログラム               | 毎週火曜日<br>11:00~12:00<br>● 1月 12, 19, 26日<br>※1月5日は準備のためお休み                           | はるえ野<br>家族室  | 就労に特化したプログラム<br>※2020年1月~3月   |
| 家族相談会<br>(はるえ野<br>高次脳家族会) | ● 1月 16日(土)<br>13:00~15:00<br>講演「高次脳機能障害を持つきょう<br>だいを持って(予定)」                        | はるえ野<br>交流室  | ご家族・ご本人を対象とした<br>情報提供や相談会<br>★感染症対策で申し込み制<br>★オンライン参加相談可能   |
| つつじの会<br>(江戸川区<br>高次脳家族会) | ● 12月 未定(土)<br>● 1月 未定(土)  | 問い合わ<br>せ下さい | 情報交換・交流会<br>※感染症の状況によっては、中<br>止となる可能性があります。日<br>程が近づきましたら、お問い合<br>わせをお願いします。                              |

### 感染症対策と年末年始に関するお知らせ

- 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。
- 12月29日~1月3日は年末年始で休館いたします。(緊急時メール連絡は対応します。)

皆様こんにちは

私たち A 型では先日避難訓練を行いました。まずは事業所内で非難の注意事項などをしっかり学んでから、緊急避難先の近くの小学校までのルートを実際に歩きました。



安全に避難する際のチェックポイントとしては、人混みはパニックに注意・地下では壁伝いに移動・火災時は煙から逃げる・川に津波が押し寄せる前に川の流れに対して直角方向へ避難・落下物から身を守る・切れた電線には触らない・ひび割れしたビルは危険・冬場の避難は防寒対策を十分にする、などがあります。

災害は色々ありますが、地震の場合は普段仕事している場所が地下なので、地震の衝撃でドアが開かなくなって閉じ込められる危険性についても対応を話し合いました。

また近くの川が氾濫して、水が浸水してくる可能性も考えられるため、水害対策を考えていけないなと思いました。



中川と荒川が隣接しているので、洪水になったら非常に危険です。

江戸川区は 0メートル地帯が多いので、注意が必要です。最近は気候の変化で、以前とは違う雨の降りかたの時も多いので、天気予報のチェックも欠かせません。災害に遭わないようにすると同時に、いざ災害が起きた時に、迅速かつ柔軟な対応ができるように、日頃から意識していった方が良いでしょう。

今回の訓練で学んだことは、常に防災意識をもって日々を過ごしていった方がいいというものです。私たちは、普段何気ない日常を送っていると災害について考えることが少ないですが、

こういった訓練時や災害級の天候の時には思い出して意識を高めることが重要になっていくのだなと思いました。それぞれの地域には防災センターが設置されていると思うのでこの機会に訪れてみるのもよいのではないのでしょうか。

## 鍼灸治療をご存知ですか？

立冬の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。気温や気候の変化が激しいですね。体調を崩しやすい時期です。それぞれ様々な体調管理をされていると思います。

体調管理の1つに鍼灸治療を取り入れてみるのはいかがでしょうか。鍼灸治療とは文字通り針とお灸による治療です。

私は初診時あまり期待していなかったのが正直なところでした。なぜなら仕組みが理解できていなかったからです。実際に体験してみなければわからないと思って受診しました。

実際に受けてみたところ非常に良かったというのが感想です。理由は3つあります。

- ①身体の冷えた部分の血行が良くなった（身体の内側から熱が出てくるのがわかる）
- ②比較的受診時間が長めなので先生と会話ができ、メンタルケアをもらえる
- ③自分の体調を毎回確認できる

気に留めてくださった方は一度体験してみる事をおすすめします。下に私が通院しているおすすめの治療室を載せます。勿論こちらではなくても良いと思います。皆様の健康の一助となれば幸いです。



### 一陽堂鍼灸

東京都江戸川区松島4-43-9

5番館1階

03-5879-5671

