

みなくる〜

発行 **どんとこい・みなみ**

〒232-0033 横浜市南区中村町4-270-3

TEL:045-264-2866 FAX:045-264-2966

URL <http://www.y-kyousei.or.jp/dontokoi/>

Vol.62

令和3年8月号



2021年夏！！毎日とっても暑いですが、いかがお過ごしでしょうか？オリンピックは観ましたか？どんとこい・みなみでは、日中活動の各お部屋でオリンピック観戦をしたり、応援グッズを作ったりと、それぞれオリンピックを楽しまれました。

コロナウイルスの感染がなかなか収束しない影響で、このみなくるーでもなかなかイベント開催のご案内ができないですが、コロナ禍においてもインフォメーションできることを中心に今号はお送りしていきます！

レインボーフェスタ・みなみ

中止になりました

残念でなりません。
来年、ぜひ開催
したいです！



※第10回（2015年）レインボーフェスタ・みなみの写真より
（中根所長のごあいさつ）

毎年9月におこなっているどんとこい・みなみと近隣施設のお祭り「レインボーフェスタ・みなみ」は、コロナウイルス感染拡大予防のため、今年も中止となりました。

1年前のみなくるーで同じお知らせをしたときには、来年は開催できると思っていましたが、2年連続の中止となり、とても残念でなりません。

来年こそはぜひ開催したいと強く願っております。
今年こそは、と楽しみにされていた方は、申し訳ありません。

熱中症にご用心！！

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう！



屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐために、マスクをはずしましょう！

暑い日が続いています。外出頻度は減っているとはいえ、熱中症のリスクはマスクをしていることなどでさらに高くなります。感染予防に配慮しながら、熱中症にもならないように注意していきたいですね。

熱中症の症状は、「めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う」などです。さらに重症になると「返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い」

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

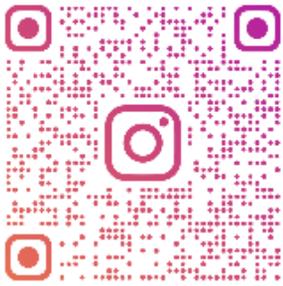
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

などの症状がでてきます。熱中症とみられる症状がでたら、「涼しい場所へ移動」「からだを冷やす」「水分補給」をしましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。高齢者、子ども、障がい者の方々は、症状にご自身で気づけないことがあるので、介助の方や周りの方は気が付いたらご対応お願いします！

参考 厚生労働省：「熱中症予防×コロナ感染防止で新しい生活様式を健康に！」
「障がいをお持ちの方の熱中症予防ポイント」

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに





どんとこい・みなみの日中活動（生活介護・地域活動支援センターデイ型）は、現在6つのお部屋に分かれて日々活動をしています。そのお部屋の一つ、作業室4（通称、さくよん）が、なんとなんと、Instagramを始めました！ さっそく取材をしに「さくよん」に行ってきました～。

「さくよん」担当、職員の関屋さんにお話を伺うと、「さくよんのInstagramは、単なるインスタじゃないんです！とても意味があるんです！！」とさっそくなんだかとても熱血(笑) ということで、「さくよん」Instagramの目的をまとめてみましたよ。

DONTSTOP_DONTOKOI4

アカウント名：

dontstop_dontokoi4

《「さくよん」Instagramの目的》

- ① ご利用されている方のご家族とより繋がりたい！
- ② いろいろな人と交流したい！！

目的①「ご利用されている方のご家族とより繋がりたい」は、普段活動の様子を連絡帳上に記載していますが、創作物等を実際に写真等で確認できることにより、より活動の様子をわかってもらえるツールにしていきたい、というものです。

目的②「いろいろな人と交流したい」は、「さくよん」から広く情報を発信することで、誰かに受け取ってもらえる機会となり、近隣住民のみならず、世界との交流にもつながるのではないかと、いう気持ちを持っています。アーティストや歌手、スポーツ選手などなど、いろいろな人との新しい交流を生むことができるといいな、と思っています。



おお～っ。熱い、とっても熱い気持ちではじめていますよ！！ はじめようと思ったきっかけは、やはり新型コロナウイルス感染症の影響のようで、感染防止のため、「さくよん」は他の作業室との交流すら制限されており、これまでできていた近隣との交流も途絶えてしまったことで、何かできないか、と考えたところからこのことでした。

インスタ宣伝用のチラシ？（卓上におけるもの）も活動中に作ったそうです！上の写真で持っていただいているのは、さくよんのご利用者のみなさまですよ！（手タレントデビューです）
喫茶のカリスマ店員のキュービーさんもさくよんInstagramの宣伝をしてくれてますね！！

ぜひ、世界とつながってほしい！！
みなさんもぜひ、「さくよんインスタ」をご覧ください！

こちらが「さくよん」インスタです！



さっそくいろんな投稿がありますよ！
「さくよん」の紹介や、作った作品、なんと、手作り巨大ジェンガで遊ぶ動画まで。
フォロワーもじわじわ増加中。みなさんもぜひ♪



「さくよん」担当職員のお一人、関屋さんです。
写真を撮りたいと言ったらさかさずにさくよんの作品を持ってきて、「これも一緒に写してください！！」
さすがの営業力ですねー。



もしも手帳

ってご存じですか？

誰でも「ずっと元気でいたい」と思いますよね。
それでも年をとっていくと、病気になりやすくなります。そして、いつかはなくなります。

例えば・・・

あなたは意識がない状態でも、経管栄養・人工呼吸器・血液透析などの治療をして1日でも長く生きたいと思いませんか？

それとも、痛みやつらさをなくす治療だけ受けたいと思いませんか？

もしも手帳とは、

命が危ないくらい重い病気などのために、言葉が出てこなくなるなど自分の気持ちを他の人に伝えることが難しくなることがあります。

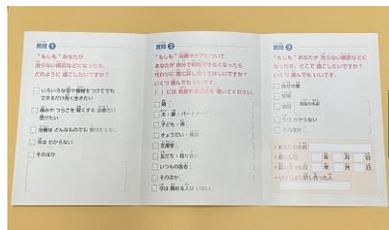
もしそうになったら、自分がどうしたいのかを、元気なときから考えておくための手帳です。

手帳には、「もしもあなたが治らない病気などになったらどうしてほしいですか？」という内容の3つの質問が書かれています。元気なうちに大切な人と話しあって考えておくことができます。

3つの質問も、チェックしていく形のため、書きやすく、気持ちが変わったら書き直すこともできるので、気軽に書くことができるものです。

このもしも手帳は、どんとこい・みなみの事務所前においてあります。
ご自由にお持ちください。

これがもしも手帳です。
手帳が入っている入れ物は、保険証や診察券なんかが入られそうですよ！



これが「もしも手帳」の中身です！今の気持ちを書いて、気持ちは変わっていくものなので、変わったらまた書き直しましょう、と説明にありました。気軽に書けそうですね。

質問 ①

“もしも”あなたが治らない病気などになったら、どのように過ごしたいですか？

- いろいろな管や機械をつけてでもできるだけ長く生きたい
- 痛みやつらさを軽くする治療だけ受けたい
- 治療はどんなものでも受けたくない
- 今はわからない
- そのほか

質問 ②

“もしも”治療やケアについてあなたが自分で判断できなくなったら代わりに誰に話し合ってもらいたいですか？いくつ選んでもいいです。

[]には名前や連絡先を書いてください。

- 親 []
- 夫・妻・パートナー []
- 子ども・孫 []
- きょうだい・親戚 []
- 支援者 []
- 友だち・知り合い []
- いつもの医者 []
- そのほか []
- 今は頼める人はいない

質問 ③

“もしも”あなたが治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？いくつ選んでもいいです。

- 自分の家
- 病院
- 施設 []
- 今はわからない
- そのほか []

● あなたの名前 []

● 書いた日 []年 []月 []日

● 話し合った日 []年 []月 []日

● いっしょに話し合った人 []



いつもご利用ありがとうございます。

突然ではございますが、8月2日からの緊急事態宣言発令に伴い、急遽

8月9日(月)から8月31日(火)まで

おもちゃ文庫を休館させていただくことになりました。

9月以降については、今後の状況により判断し、ホームページ等でお知らせします。

すでに「みなみっこカレンダー」にてお知らせしていました

「おはなし会」、「おもちゃ病院」、「お誕生カード配布」

は中止とさせていただきます。



イベントなどなど・・・、何でもお知らせ

お知らせコーナー

新型コロナウイルスの感染拡大予防の対応にて、前号に引き続き、各種事業・イベントが中止となっております。再開しましたら、どんとこい・みなみのホームページ（www.y-kyousei.or.jp/dontokoi/）等でお知らせする予定です。

中止等のお知らせ

みんなの“たまりば” 南海(なみ) & こどもダイニング

「みんなの“たまりば”」と「こどもダイニング」ですが、**新型コロナウイルス感染症の心配がなくなるまで中止**とします。
新型コロナウイルスの心配がなくなって、“たまりば”ができるようになったら予定表を配ってお知らせします。
問合せ：どんとこい・みなみ

どんとこい・みなみの余暇活動支援事業

新型コロナウイルスの収束時期が不透明であることから、**【秋の余暇活動は中止】**とさせていただきます。
楽しみにされていた方には、残念なお知らせとなり大変申し訳ありません。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

実施のお知らせ

～こどものそだち、話の場～ はくどん

対象：乳幼児から思春期くらいまでのお子さんとその家族
日時：8/25(水)
10:30～11:30(時間内、いつ来ていつ帰っても大丈夫です) ※コロナウイルス感染予防等の理由で、時間を短縮しています。
場所：どんとこい・みなみ地域交流室(正面玄関入ってすぐ左)にて。

事前予約・費用なし。子育ての話、なんでもOK! 気軽にどんとこい相談員に話してみませんか?

9月以降の開催予定は、決まり次第どんとこい・みなみのホームページにてお知らせいたします。