



ひまわり



舞鶴市身体障害者福祉センター
舞鶴市障害者生活支援センター

Pole Pole

サロンぱーれだより

<イベント> 12:30~13:00 参加自由

6月中イベントは中止させていただきます。

<ギャラリー>

6/4(木)~7/1(水) 高谷 知恵子(イラスト展)

7/2(木)~8/5(水) 俳句展(俳句教室参加者)

7問中何問
正解できる
かな?

社会生活講座 「英語で遊ぼう！」

みんなでのりこえよう~クイズでわかる! 新型コロナ対策

日時 令和2年7月14日(火)
午後1時30分~午後3時00分
場所 身体障害者福祉センター 集会室
講師 松岡芳子氏
内容 講師の指導により楽しく簡単に使える
英語を学びましょう!
定員 20名程度
対象者 市内の障害のある方
参加費 資料代100円
申込み 7/2~7/10の間に電話かFAXで
身障センターまで



第1問 「咳エチケット」として誤った方法は?

- A マスクを着用する
- B ハンカチや袖で口・鼻をおさえる
- C 咳やくしゃみを手でおさえる

「答え」C: 咳やくしゃみを手でおさえる

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、袖などを使って口や鼻をおおひましょう。手でおさえると、その手で触った物を介して他の人に病気をうつしてしまう可能性があります。

第2問 買物をする際に心がけることは?

- A 会計をすばやく済ませるため、レジは詰めて並ぶ
- B 1人または少人数で空いた時間に行く
- C 買いだめをしておく

「答え」B: 1人または少人数で空いた時間に行く

あらかじめ購入するものを決めておくことで、買物を素早く済ませることができます。電子決済の利用も感染予防に有効です。

第3問 公共交通機関を利用する際の適切な行動は?

- A 換気が十分に行われていれば、マスクは外してよい
- B 空いている時間帯であれば、マスクを外してよい
- C 会話は控えめにする

「答え」C: 会話は控えめにする

込んでいる時間帯の利用は極力避け、会話も控えめにしましょう。徒歩や自転車利用を併用することも推奨されています。

第4問 食事や外食シーンで好ましくないことは?

- A 対面で座って、積極的におしゃべりする
- B 大皿料理のシェアは避ける
- C 持ち帰りやデリバリーを活用する

「答え」A: 対面で座って、積極的におしゃべりをする

対面ではなく、できるだけ横並びで座り、おしゃべりは控えめにしましょう。お酌、グラスやお猪口の回し飲みも避けましょう。

第5問 外出時や会話をするときの適切なスタイルは?

- A 症状がなくてもマスクを着用
- B 体調がよければマスクは不要
- C 会社の中であればマスクは不要

「答え」A: 症状がなくてもマスクを着用

無症状であっても他の人に感染を広げる例があるため、基本対策としてマスクを着用しましょう。

★聞こえの相談日(毎月第4木曜日)

場所 舞鶴市聴覚言語障害者支援センター

6/25(木)

13:00 ~
16:00(要予約)

聞こえや補聴器に関する悩みがある方はご相談下さい。言語聴覚士、認定補聴器技能者が相談承ります。聴力測定・相談は無料です。

電話64-3911 FAX64-3912

★精神保健福祉相談(偶数月第4木曜日)

場所 中丹東保健所

6/25(木)

13:00 ~
16:00(要予約)

こころの健康について、精神科医師による専門相談を行っています。統合失調症、うつ病、ひきこもり、アルコール依存症、思春期精神保健など。

電話75-0856 FAX76-7897

第6問 避けるべき「3つの“密”」。「密閉」「密集」、あとひとつは?

- A 密会
- B 密接
- C 密告

「答え」B: 密接

換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接場面」を避けましょう。

第7問 人との間隔は、何メートル空けることが推奨されている?

- A 間隔は不要
- B 2メートル
- C 20メートル

「答え」B: 2メートル

飛沫(くしゃみ・咳・つばなど)による感染を防ぐために、人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう



【バナ箸】

最近ご飯がつかみにくい、お箸をよく落としてしまう、スプーンでは食べづらいと感じておられる方々にご紹介！

バナ箸は箸を握るだけで簡単に食事が掴めます。指の関節が変形したり、痺れが強くてお箸が持ちにくいという方でも比較的使いやすく、スプーンでは食べにくい麺類も食べやすいです。

プラスチックタイプで軽く使い勝手の良い物もあれば、木目調で高級感漂う物まで種類は様々。食事場面で困っておられる方々、ぜひ一度お試しください。

OT(作業療法士)井関



【曲げ曲げハンドル スポンジ付】

食事の際、スプーンやフォークが持ちづらいことはありませんか？

このスプーン・フォークは持ち手が太くなっており、スプーンの先に角度をつけることができます。指の変形で曲がりにくかったり、握る力が弱くても、軽量で操作しやすく、スポンジで出来ているので、柔らかく手になじみやすいです。

普段使っているスプーンやフォークにスポンジだけを付けることも出来るので、持ちづらくて困っている方はぜひ試してみてください！

OT(作業療法士)武田



【すくいやすい食器】

食事を摂るとき、食器が動いて上手くすくえない場面はありませんか？ すくいやすい食器は、片側の縁が深くなっており、皿を傾けなくてもすくい易くなっています。メニューに合わせて皿や小鉢、ボウル型など深さや形状が選べます。メラミン樹脂製の物が多く、落としても割れにくいので、裏面に滑り止めのゴムが付いているものは、固定しやすくオススメです。

OT(作業療法士)渡辺



【ペットボトル&缶オープナー】

この商品はユニバーサルデザインといって、たくさんの方々が利用しやすいようにデザインされたものです。オープナーを使うと手の力が弱くても簡単にペットボトルや缶のフタが開けられます。かばんに一つ入れておけば高齢者に限らず、子供やおしゃれな爪の女性まで飲み物がどこでも飲めますね。

OT(作業療法士)川崎

便利な福祉用具 総集編 I センターだよりでここ2年間、紹介した日用品の福祉用具の一部をまとめました



【目薬エイド】

指の力が弱く、目薬を上手くさせない方に使いやすいのが「目薬エイド」です。髪留めを丸く曲げてあります。これは、手作りの自助具です。

OT(作業療法士)高岡



【入浴用タオル(ループタオル)】

脊柱や肩の動きに制限があって、背中に手が回らない時にループタオル(タオル2本をつないで、輪にします)が洗いです。ぜひ、使用してみてください。

OT(作業療法士)高岡



【ワンハンド爪切り】

慣れないと難しいですが、片手で爪が切れる道具です。

麻痺などで片手が動きにくく、両手で上手く爪が切れない方のための自助具

OT(作業療法士)高岡



【はくのらーく(ストッキングエイド)】

靴下がはきにくい方にとっても便利！！ 股関節が痛い。手術をした。腰が痛い。体が硬く前にかがみにくい。とにかく靴下が履きにくい・・・とお困りの方に必見です(^w^)



【UDグリップ包丁】

握力の弱い人、手首や指が硬くなったり、痛みがある人におすすめです。包丁の持ち方が変わります。また、座って使ったり、立って使ったりするのも使いやすい位置が見つかるかもしれません。

OT(作業療法士)高岡



【らくらくばさみ】 握力が弱い方や指の変形などでうまくはさみが使えない方に握って使うはさみがあります。らくらくばさみといいます。右手、左手用があります。

糸切りばさみでも切ることができますので、お試しください。

OT(作業療法士)高岡



舞鶴市身体障害者福祉センター 舞鶴市障害者生活支援センター

住所 舞鶴市余部下1183-9

電話 63-3008 65-4100 FAX 62-9546

<ホームページ>

http://www.kyoto-taiyo.or.jp/jigyosyo/maizuru_fukushi_center/

E-mail himawari@kyoto-taiyo.or.jp

