

ゆうメール

2020年4月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒 577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL:06-6787-2008 FAX:06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
			1 パン販売 ゆうの前 	2 体カづくり クラフト	3 〇〇を学ぼう 	4
5	6 	7 公園清掃 美文字教室	8 パン販売 ゆうの前	9 体カづくり クラフト 	10 〇〇を学ぼう	11 開所日 14:30閉所
12	13 体カづくり コミュニケーションGW	14 公園清掃 美文字教室 	15 パン販売 ゆうの前 会議のため14:30閉所 	16 体カづくり クラフト	17 〇〇を学ぼう 	18
19	20 体カづくり ポドゲ倶楽部 	21 公園清掃 美文字教室	22 パン販売 ゆうの前	23 体カづくり クラフト 	24 〇〇を学ぼう 料理教室	25
26	27 体カづくり コミュニケーションGW	28 公園清掃 美文字教室 	29 昭和の日	30 体カづくり クラフト		

<10:30~12:00のプログラム>
体カづくり・公園清掃
<13:00~14:15のプログラム>
コミュニケーションGW・美文字教室
<14:25~15:30のプログラム>
クラフト・〇〇を学ぼう・ポドゲ倶楽部

焦らずのんびり！新生活を楽しもう♪

★★★ 新たな生活を始めて♪ ★★★

一人暮らしを目指しておられた利用者さんが、その第一歩としてグループホームでの生活を始められました！

これまでは、掃除や洗濯、料理などの家事を親にやってもらっておられましたが、現在は洗濯も自分でやっていると話されました。また、昼食のお弁当も自分で作るようになりましたと笑顔で報告してくださいました(^^)



実際に作ったお弁当を見せてくださり、写真も撮らせてくださいました♪この調子で一人暮らしに向けて、進んでいってくださいね！

★★★★ 予防の基本「手洗い」！ ★★★★★

2月から3月はインフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行りました。世間では様々な情報が流れていますが、今回は予防の基本である「手洗い」について取り上げたいと思います！



★★★★ 手洗いの大切さ ★★★★★

手には、目に見えないウイルスや細菌がいつぱいついています。ウイルスなどの感染で一番多いのが、手を介した感染です。咳やくしゃみをした後やトイレの後に、ドアノブなど様々な場所を触ると、次にそこを触った人にウイルスが移ってしまいます。

手洗いは忘れずにしましょう！



★★★★★ 手洗いのポイント ★★★★★

①こまめに手洗いをしよう！

咳やくしゃみをした後、トイレの後、料理や食事をする前、外から屋内に入る時、動物などに触った後などは、手洗いを入念にしましょう。



②せっけんはしっかり泡立てよう！

泡立てることで、手全体の汚れをしっかりと落とすことができます。

③20秒～30秒かけて、しっかりと洗おう！

手洗いの実験などで、自分ではしっかりと洗えているつもりでも、実は全然洗えていないのを見たり、聞いたりしたことがありますか。手洗いは時間をかけて行いましょう。2度洗いするとより効果的です。

④指先や指の間などの洗い残しにご用心！

汚れが残りやすい部分には、「指先」「指の間」「手首」「手のしわ」などがあります。意識して洗いましょう。



⑤手を拭くときは清潔なタオルで！

せっかくきれいに洗っても、タオルが汚いと再び手が汚れてしまいます。タオルは常に清潔なものを使用し、人との共有は避けるようにしましょう。

⑥手洗いの後はアルコール消毒を！

まずは、手に泡が残らないようにしっかりと流します。手を拭くときは、水気が残らないように気をつけましょう。水気が残っていると、アルコール消毒の効果が十分に得られません。



4月の お知らせ

●4月1日から利用時間が変更になります。

・開所時間は 10:00 → 9:30

・閉所時間は月～金は 16:30、第3水曜日と土曜日は 14:30