

岡山県肢体不自由児者福祉協会だより

第12号 令和(2020)2年7月15日 発行

〒700-0807 岡山市北区南方 2-13-1 きらめきプラザ 1F

TEL&FAX 086-222-9018 E-Mail okasifuku@kirameki-plz.Com

<http://okasi.michikusa.jp/>

事務局 水、木 9:30~16:30

岡山肢体

検索

7月に入り暑い日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

梅雨時ということもありますが、ムシムシジメジメという日々が続いております。

梅雨の花といえば紫陽花ですね。いろいろなところできれいに咲いているのを見かけてほっこりとした気持ちになります。色々な呼び名がありますが、もともとは 小さい藍色の花が集まっている「あづさい（集、真、藍）」が語源だともいわれているそうで、花言葉には「和気あいあい」「家族」「団らん」などがあるそうです。

ところで、今年はコロナウイルスによる感染が全世界に広がり、日本にも影響を及ぼしています。4月16日に全国に緊急事態宣言が出され、5月14日に39県が解除、5月25日に全てが解除となりましたが、今現在も第2波、3波に対し警戒をしている状態です。

活動予定を下記のように決定しましたが、中止、変更になっております。今一度各自でご確認してください。



令和2年度事業・活動予定

| | | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|
| 5月16日(土) | 支部総会・地域研修(中止) | 総合福祉・ボランティア・NPO 会館706 |
| 5月31日(日) | 心のふれあい交流会(変更) | 大塚国際美術館(徳島県鳴門) |
| 6月13日(土) | 倉敷支部総会(中止) | |
| 6月27・28日(土・日) | 中・四国ブロック育成セミナー | 愛媛県(中止) |
| 7月5日(日) | 県肢連保護者研修会(成年後見制度) | 総合福祉・ボランティア・NPO 会館 |
| 7月未定 | 岡山パリー際講演招待(中止) | |
| 8月9日(日) | ボッチャ(スポーツ体験) | 倉敷健康福祉プラザ(倉敷支部) |
| 9月19・20日(土・日) | 第53回前肢連全国大会参加 | 宮崎市民プラザ(中止) |
| 9月27日(日) | 福祉研修(成年後見制度) | きらめきプラザ予定 |
| 10月4日 | コカ・コーラさわやかレクリエーシ | 大山乗馬センター(鳥取県西伯群 大山町)ホースセラピーから |
| 11月28日(土)に変更 | ョン | ジャグリングに変更(岡山支部) |

| | | |
|-----------|-------------------|----------------------------|
| 10月18日(日) | 岡山市障害者団体連合会体育祭 | 岡山ドーム(岡山支部) |
| 10月24日(土) | 県肢連障害者スポーツポッチャ大会 | 岡山市障害者体育センター |
| 11月14日(土) | 全肢連ブロック山口大会参加(中止) | 長門市湯本温泉 |
| 11月22日(日) | 県肢連保護者研修会(遺言) | 岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館 |
| 12月6日(日) | 岡山市障害者福祉大会 | 岡山ふれあいセンター(中区桑野) (岡山支部) |

～コロナ情報～

☆特別定額給付金について☆

皆様は特別定額給付金の手続きはお済みになりましたでしょうか？

オンラインでの申請はもうできませんが、手元に届いている申請書に、申請期間があることはご存じですか？実は、期限があるのです。

岡山市は8月17日(消印有効) 倉敷市は8月21日(消印有効) が期日となっております。もし忘れていた方がおられたら早めに申請してください。郵送申請の場合、2週間程度で入金されるようです。もし記入内容が間違っていたら、間違いのところを訂正して送り返されますが、戻ってこなかったら手続き終了となります。解らなかつたら下記のところにお問い合わせください。

※ 岡山市

お問い合わせ：岡山市特別定額給付金コールセンター

受付時間：8時半～17時(土日祝を除く)

電話番号：0120-131-392

※ 倉敷市

お問い合わせ：倉敷市特別定額給付金コールセンター

受付時間：8時半～17時(土日祝を除く)

電話番号：0120-311-192

《書類申請期間》

○岡山市

5月14日～8月17日

○倉敷市

5月20日～8月21日

◎新型コロナウイルス感染症への不安や感染した恐れのある時、ご相談したいときは、新型コロナウイルス感染症電話相談窓口(24時間対応)

岡山保健所：086-803-1360 FAX：086-803-1337

倉敷市保健所：086-434-9819 FAX：086-434-9805

感染の拡大を防ぐために、一人一人が咳エチケットに気を付けましょう。手は正しく洗い、アルコール

ルによる消毒も適宜に行いましょう。各自で体調管理を心がけてください。
また、クラスター（集団）発生を防止するため、

- ① 換気の悪い密閉空間、
- ② 多数集まる密集場所、
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面

この3つの密が重ならないよう工夫してください。3つの条件が揃うとクラスター集団発生の危険が高いので注意を！

新型コロナウイルスにも便乗した悪質商法などに注意してください。不審なメールのリンクは開かないなど冷静に対応してください。ご相談は、岡山市くらし安全安心課にお問い合わせください。

岡山市くらし安全安心課：086-226-7346

新型コロナウイルス感染症の予防は？

「3つの咳エチケット」を電車や職場、学校など人が集まるところでやりましょう。

④ マスクを着用する。

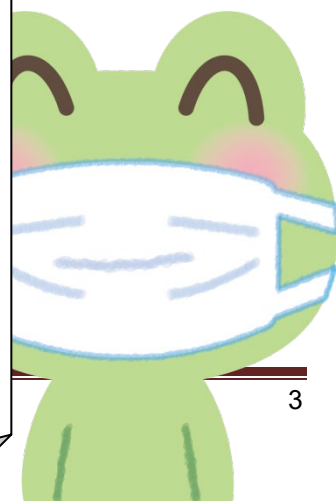
④ マスクがないときティッシュやハンカチで口鼻を覆う。

④ とつさの時、袖で口や鼻を覆う。

☆コロナ疲れ☆

この数か月で労働・生活環境は瞬く間に変化しその変化に心や身体がついていけない方もあるのではないのでしょうか？そんなあなたへ病気に負けない心と身体をつくる8つのポイントをご紹介します

- ① 笑いましょう
- ② 感動しましょう
- ③ 一日の初めに今日の楽しみを考えましょう
- ④ 一日の終わりに嬉しかったことを思い出しましょう
- ⑤ 心配ばかりせず楽しいことを想像しましょう
- ⑥ 誰かの役に立つ事を実行してみましょう
- ⑦ 健康な身体を保ちましょう
- ⑧ 誰かに会ったらまずは笑顔で話しかけましょう



《コロナ対策で外出を控えているシニアの皆さんへ》

新型コロナ感染予防として、人が多く集まる場所を避けることが挙げられています。外出を控え、家に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか？生活不活発（動かないことが続くこと）による健康への影響は、足腰だけでなく口や心の健康など全身に及びます。「気づいたら一日中テレビを見ていた」「誰とも話をしていなかった」なんてことはありませんか？こんな時だからこそ、まずは自宅でできる予防に少しずつ取り組んでいきましょう。

日常生活の中に、隙間時間に、爪先立ち、掃除や片付けに一工夫、人込みを避けてウォーキングなどをして、活動量を増やしましょう！

～食事～

- ☆一日に3回食事をしましょう。
- ☆主食主菜副食がそろった食事をとりましょう。
- ☆たんぱく質を取って筋肉をつくりましょう。
- ☆お口のケアをしましょう

～こころ～

- ☆外出しにくく状況ですが、手紙や電話、メールなどで、友人などと積極的に連絡を取り合しましょう
- ☆普段行っている家事など当たり前のことを当たり前続けることも大切です

災害からあなたの命を守るために

6月は土砂災害防止月間でした。

土砂災害には大きく分けて3種類あり、いずれもほとんどの場合大雨がきっかけになって発生します。土石流、がけ崩れ、地滑りの3種類です。災害時にはいち早く正確な情報を得ることが重要です。まずはハザードマップで家の近くの危険箇所、避難場所、避難ルートなどを調べておきましょう。お住いの市町村にお問い合わせいただくか、岡山県防災マップで確認できます。

災害はいつ起こるかわかりません。家族でルールを作って備えておくと安心です。家族で決めておきたいことは、各自の役割分担、連絡を取り合う方法、避難方法、避難時に声をかける近所の人など。また、非常持ち出し品を備えておくのも大切です。

※ハザードマップ防災ガイドは市役所でお聞きください。

後記

3月から自粛が続いていますが、いかがお過ごしですか？

この期間に、私はこんなことに挑戦していますとか、何か新しいことに取り組んだという方は、教えていただけませんか？いろんなご意見を楽しみにお待ちしております。

少しずつですが、いろんなことが変化しているように思います。マイペースで楽しんでいきましょう。
たった一度の人生です。謳歌しましょうね。!