

QSK はまゆう 希望の風だより



社会福祉法人 はまゆう福祉会
〒807-0046
福岡県遠賀郡水巻町吉田西3丁目19-11
電話：093-201-6151 FAX：093-201-8151
E-mail：hamayu-honbu@nifty.com
HP：http://www.hamayu-mizumaki.com/
No.4(vol. 31) 2020年11月1日



主な内容

- 1 ☆コロナ禍の中での「はまゆう福祉会・家族会」の活動
- 2 ☆2020年冬の過ごし方～コロナ禍の中で～(ちはやACT)
- 3 ☆はまゆう福祉会「ソフトバレエ練習」「趣味の会①・②」
- 4 ☆利用者さんの作品、情報、表彰、電話相談



コロナ感染対策掲示

「はまゆう」は、利用者さんの大切な居場所です。「このように」厳しい環境下にあります。この場所を失うことがないように、全職員で「コロナウイルス感染症対策」を、施設内外で滞ることなく、これからは「国の指針」と「はまゆう感染防止対策マニュアル」を基本に厳守していきます。そのことが、利用者さんの心と体を守ることになります。

「新型コロナウイルス感染症」と「はまゆう福祉会」

1月16日に日本でも新型コロナウイルスの感染者が確認され、「ご存知のとおり、あつという間に、日本中に拡がり、世界的に流行を遂げました。日常が一変しました。

「はまゆう」は、このような「新型コロナウイルス感染症」という、見えない「敵ウイルス」に対して、慌てず、冷静に行動し、利用者の方々と共に協力し合い、感染予防の取組みを進めています。

そのために、基礎基本である検温、マスク着用、手洗いの励行、施設の除菌・換気等を日々徹底し実行をしています。

具体的には、例えば、通所時の検温においては、目安としては37度5分と周知がなされましたが、「はまゆう」では、独自に上限を37度に設定をし、その体温であれば、自宅待機をお願いしてきました。厳しい基準ではありますが、利用者さんと家族を守るためです。

更に、感染症の予防の取組みの一つとして、換気に取組み、作業室のドアや窓を開き、空気の流れを良くしています。そのため、エアコンの温度設定の高低を柔軟に対処し、施設内の環境(温度)を維持し、感染症の予防の対策としています。

「はまゆう」は、利用者さんの大切な居場所です。「このように」厳しい環境下にあります。この場所を失うことがないように、全職員で「コロナウイルス感染症対策」を、施設内外で滞ることなく、これからは「国の指針」と「はまゆう感染防止対策マニュアル」を基本に厳守していきます。そのことが、利用者さんの心と体を守ることになります。



運営委員会



オンライン視聴



オンライン視聴

「コロナ禍の中での家族会活動」

3月から「コロナ禍」により活動の自粛を余儀なくされて、6月までは完全に停止、7月から徐々に再開し、久しぶりに会った運営委員の方々の笑顔が印象的でした。しかし活動のあり方は全く様子が変わりました。

大人数が集まる会合は実施できず、少人数で実施できるものから始めています。「家族による家族学習会」は担当者を含めて12名限定で行っています。

また今年のリハビリ全国フォーラムは、オンライン開催になりましたので、プロジェクターで映し出し10名で視聴しました。

家族の皆さんが孤立しないよう何かできないかを考えて、はまゆう家族会ライングループをつくり、皆さんに呼びかけたり、時々情報を発信しています。今後は、ライン通話で例会ができるようにしたいと考えています。

今後のいかなる事態にも対応できるよう、運営委員のライングループもつくり、リモート会議ができるよう練習して見ましたが、皆さん慣れないスマホに悪戦苦闘でした。



富嶽三十六景 (東海道程ヶ谷)



★ 特選
翻(ひるがえる)



東洲齋写楽



呂久呂屋



ひよつとこ

利用者さんの作品

ひろちゃん(作者のエピソード)

「書」の作品は、高校2年生の書道部だった時に書いた作品で、県文化祭で特選を受賞されたそうです。
* 絵については、幼少期のころから絵を描くことが好きで、本人は自立神経のバランスを取るための訓練をすることを目的とし、3日に一回、絵を描いていたそうです。

家族電話相談(福岡県委託事業)

「こころの相談電話」のご案内

☎ 家族のための、電話相談受け付けます。☎
精神障がいのある家族を、家族だけで抱えていませんか？
同じように悩み、いろいろなことを経験してきた家族が相談に応じます。

対象者

心の病(統合失調症、うつ病、発達障がいなど...)を持つ方のご家族
電話番号：080-4279-2970
相談日：毎週金曜日
相談時間：13:00～16:00

秘密は守ります。地域福祉情報も提供します。

★ はまゆう家族会 加入へのお願い

お申込先：社会福祉法人 はまゆう福祉会
はまゆうサポートセンター
TEL：093-201-6151
FAX：093-201-8151
〒807-0046
遠賀郡水巻町吉田西3丁目19-11
*年会費 3,000円

【編集】社会福祉法人はまゆう福祉会 〒807-0046 福岡県遠賀郡水巻町吉田西3丁目19-11
【発行】QSK九州障害者定期刊行物協会 〒812-0054 福岡市東区馬出2-2-18
【定価】100円 購読料は会費等に含まれます

「Q-ACT やはた」が始動

看護師、作業療法士、精神保健福祉士、就労支援の専門家などによる多職種チームが24時間365日、緊急時も含めて生活の場に訪問して暮らしやお仕事の支援をするチームです。来年度から八幡西区に開設し遠賀郡、中間市の方も利用できます。

お問い合わせ：Q-ACT 北九州(小倉北区)
TEL 093-383-9237
FAX 093-383-9238

表彰

10月31日に開催された第4回福精連大会で受賞しました。
【福岡県知事表彰】 大堂 園治
【福岡県地域精神保健協議会長表彰】
はまゆうサポートセンター
【福岡県精神保健福祉会連合会表彰】
伊原 加津代

コロナ禍でのソフトバレー練習

長年、毎週水曜日午後から生活支援として、ソフトバレーの練習を20名ちかくの利用者と共に行なってきました。今回コロナ感染拡大により3ヶ月ソフトバレーの練習は自粛をし、7月よりソフトバレーの練習を再開しました。

コロナ感染拡大だけではなく、あわせて熱中症対策にも十分配慮しながら、2つのグループ(10名程度)に分けて練習をしました。利用者には物足りないようですが、施設の危機管理を含めて、対応しています。

今後も様々なことが原因となり、ソフトバレーの継続が難しくなることもあるかと思えます。しかし、利用者さんにとって「楽しみの場」、「交流の場」となっているソフトバレーを工夫しながら続けていきたいと思えます。

楽しんで……..
パワーチャージ!!



趣味の会 ①

毎月土曜日2回希望をつのり、余暇支援を行っています。

8月22日(土)、『趣味の会』を開催しました。今回は各地域の夏祭りが中止となる中、少しでも夏祭り気分を味わっていたら『施設内でも楽しむことができる夏祭り』を企画しました。自動ドアが開くと、祭囃子でお出迎え。また、メイン会場へと続く廊下は、照明と飾りつけでお祭りの雰囲気を出すよう工夫しました。その甲斐もあって利用者さんの「わく、お祭りだあ」と嬉しそうな声を聞くことができました。

当日、大人気だった「射的コーナー」では、集中して狙う利用者さんの姿に「頑張れ〜」、「当たったーすいー」と歓声が沸き、笑い声が多く聞かれました。他にも、ヨーヨー釣りや引き紐くじ等があり、チケットを手に各コーナーを楽しそうに回る、利用者さんの姿が見られました。

コロナ禍で思うように出掛けることが難しい中、3密に気をつけながら、「夏祭り」気分を少し味わうことのできた趣味の会となりました。



射的コーナー



引き紐くじ

趣味の会 ②

9月5日(土)「夏井ヶ浜はまゆう公園」に行きました。

利用者11名、職員2名の参加でした。台風前の曇り空でしたが、幸い帰るまで、雨に降られないで良かったです。車中は、窓を開けるなど換気に気をつかい、おしゃべりをしたり、おやつを食べたり、懐かしい遠足のようでした。

公園では、他にお客がいなかったため、みなさんは、風景を眺める人、海岸に降りて歩く人、思い思いにひとときを楽しまれました。

左下の写真は、県内では、福岡タワー・門司港レトロに続き3番目につくられた「恋人の聖地」です。ラップターのスポットですから、利用者さんもパワーを持ち帰られたのでは……!

外出する機会が少なくなっている中で、皆さんののびのびと楽しみりフレッシュされたようです。

(担当職員く次回も頑張りマ〜ス!)



夏井ヶ浜はまゆう公園



恋人の聖地

2020年冬の過ごし方〜コロナ禍の中で〜

ちはや ACT クリニック院長 渡邊 真里子

経歴 1994年 高知医科大学(現:高知大学)医学部卒業 福岡病院などで勤務後
2013年9月 ちはや ACT クリニック 開業

資格 日本精神神経学会認定 精神科専門医 精神保健指定医 日本心理教育家族教室ネットワーク家族心理教育インストラクター 日本精神分析学会認定精神療法医



◇ ちはや ACT の概要

皆さん、こんにちは。福岡市東区で診療所と訪問看護を行っている「ちはや ACT」の医師で渡邊真里子と申します。私たちは、外来診療に加え、社会と距離ができてしまった方、医療を中断してしまった方やひきこもりの方に対し、多職種での訪問や面接を行なっており、その人のなりたい生活を目指して応援しています。

◇ 新型コロナウイルス と精神科医療

新型コロナウイルスが日本に上陸してから生活が一変しました。精神科医療の現場でも、デイケアや作業所が通所できなくなる、病院で面会できなくなるなど、皆さんにたくさんの不自由をおかけしました。ですが徐々に通常に近い支援ができるようになってきました。幸い、訪問支援や外来は、緊急事態宣言時も、感染対策をしながら、ほぼ通常通り支援を継続できています。

この半年で新型コロナウイルスへの知見も少しずつ集まってきました。

- 感染確認後 10日経ったら感染力はないので、症状がなければ検査なしでも日常生活に戻ってよい (ちなみに、インフルエンザは発症後5日後で、かつ解熱 2日経てば日常生活に戻ってよい)
- 中等度以上の症状に効く薬が見つかってきている
- 福岡県は 10月現在で、検査体制も病床も十分確保できている

このように、未知のウイルスから、ワクチンはできていないけど対策がある程度できるウイルスに認識は変わってきています。

◇ 新型コロナウイルス がもたらす三つの感染とその対策

とはいえ、これからも三つの感染対策が重要であることを、日本赤十字社は伝えています。

① 第一の感染「病気」

三密対策、マスク、手洗い、換気はこれからも重要です。また初期症状の見分けがつかないことから、今年の冬はインフルエンザを疑われる時は同時に PCR 検査も受けることになると思います。できる限りインフルエンザワクチンを接種し、両方の感染を減らしましょう。福岡県は 65歳以上と 18歳未満の方には助成金があります。ぜひご利用ください。

② 第二の感染「不安」

今春は、人と会えずに不安が高まった方も多いと思います。そんな中盛んに発信されるワイドショーやインターネットの情報は正確でないことも多かったです。福岡県の行政は素早く誠実に情報を発信してくれています。これを信じて、情報に振り回されないようにしましょう。

また、家族で過ごす時間の増加で、家族内で緊張が高まることも多いようです。家庭で三密を防ぐのはとても大事です。ぜひ家族以外の方と交流する時間を積極的にとったり、それぞれが部屋で過ごすなど、一人の時間を積極的に作りましょう。

③ 第三の感染「嫌悪・差別・偏見」

未知のものに出会うと、私たちは本能的に関連するものを遠ざけようとしています。感染が少ない地域では、都会以上に不安が高まっているようで、今も都会の人が来ることすら怖いと思われる現状があるようです。精神疾患が怖くないことを知っている私たちから、コロナの偏見を減らす努力を広めましょう。県外の親戚や友達に電話をするときに、福岡の冷静に保っている現状を伝えるのも、工夫の一つです。みんなの工夫で第三の感染は防げます。

◇ まとめ〜(大変だけど)明るく乗り越えましょう〜

私たち医療従事者も大変ではありましたが、だいぶ新しい日常に慣れてきました。みなさまも感染対策をしながら、楽しみも取り入れてみてください。ちなみに、私は最近一人カフェ巡りがマイブームです。オンライン飲み会を時々行ったりもしています。

不便な日常ではありますが、きっと私たちは乗り越えられます! 知恵を生かし、みんなで明るく来春を迎えましょう。