



あゆみ

NPO 法人ユーアイやちよ

276-0034 八千代市八千代台西 8-16-1

TEL047-482-4109 FAX047-482-4179

E-mail ui-yachiyo@mocha.ocn.ne.jp

<http://ui-yachiyo.sakura.ne.jp/>

☆新型コロナウイルスに感染しない・されないために

新型コロナウイルスが猛威を振るっており、日本中に感染が急速に拡大しています。4月3日には、八千代市内でも感染者が発生しました。このような状況の中で、会員のみなさまも感染予防に努めて、日々の業務に携わっていただいていると思いますが、「感染しない!」「させない!」ために、改めて下記のことを徹底するようお願いいたします。

また、感染した方への対応ため、高い感染リスクに直面し、身体的にも精神的にも厳しい状況の中で、対応されている医療関係者の皆様には、深く感謝申し上げます。

【サービス提供時の注意事項】

- *手洗い、マスク着用、うがい、咳エチケット、手指のアルコール消毒を励行しましょう。
- *手洗いは、石鹸やハンドソープで10秒もみ洗いを行った後、15秒流水で流します。1回でもウイルスの除去に有効ですが、手洗いを2回繰り返すと、十分にウイルスを除去できます。
- *利用者様への訪問時には、必ずマスクを着用し、玄関を入ったところで、手指の消毒を行い、使い捨て手袋を付けましょう。詳しくは、配布済みの「訪問看護師がウイルスから自らを守り、利用者や家族を守るための行動指針」を参照してください。

【その他の参考事項】

- *外出時は、3つの「密」を避けましょう。（「喚起の悪い密閉空間」「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」）
- *食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒できます。
- *手すりやドアノブなど**身近なものの消毒には、アルコールより、塩素系漂白剤**（＝次亜塩素酸ナトリウム）が有効です。
- *次亜塩素酸ナトリウムは、0.05%の濃度に薄めて使用します。**0.05%の濃度のものを作る方法**は、下記の通りです。



メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター、キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL（商品付属のキャップ 1 杯）
カネヨ 石鹼	カネヨブリーチ、カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL（商品付属のキャップ 1/2 杯）
ミツエイ	ブリーチ、キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL（商品付属のキャップ 1/2 杯）

*免疫力も高めましょう!

万が一、新型コロナウイルスに感染しても、重症になる確率を低くするために、自身の免疫力を高めておきましょう。免疫力を高めるには、次の項目について積極的に取り組みましょう!

- ① **しっかり睡眠**をとること
- ② **栄養バランスの良い食事**を摂ること
- ③ **体を温める**こと
- ④ 1日に **10分程度体操**をすること
- ⑤ **よく笑う**こと
- ⑥ **リラックス**する時間をつくること

【同居の家族で感染が疑われる場合の対応など】

- * 部屋を分けましょう。**個室で過ごし、食事や寝る時も別室で取り。本人は極力部屋から出ないように**しましょう。勿論、本人は外出を避けてください。
- * 定期的に換気をしましょう。
- * **こまめに石鹸での手洗いや、アルコール消毒**をしましょう。洗っていない手で、目、鼻や口などを触れないようにしましょう。
- * 感染者の**世話は、出来るだけ限りられた方**で行いましょう。
- * 手で触れる**共用部分（ドアノブ、ベッド柵など）やトイレ、洗面所等を消毒**しましょう。
- * 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。洗濯前に本人のものに触るときは、手袋とマスクをつけて行いましょう。また、**洗濯前のものを一緒にしない**ようにしましょう。
- * 本人が使用したマスクは、他の部屋に持ち出さないようにしましょう。また、マスクの表面には触れず、マスクを外す際は、ゴムや紐だけをつまんで外しましょう。マスクを外した後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。
- * **ゴミは密閉して捨てましょ**う。鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、**室外に出すときは、密封して捨てる**ようにしましょう。また作業後は、直ちに石鹸で手を洗いましょう。
- * 同居している**家族も体温測定などで健康管理を行い、不要不急の外出は避け**、職場等への出掛けることも避けましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



～ ヘルパーのリレーメッセージ ～

佐野文子さん

1. ヘルパーとしての勤務期間 ⇒ 6年
 2. 好きな言葉 ⇒ 『感謝』
 3. 仕事にあたって心がけていること ⇒ 利用者さんの気持ちを理解すること
 4. 利用者さんから教えていただいたこと ⇒ 人は一人では生きていけないのだから、共に支え合うことが大切だということ
 5. うれしかったこと ⇒ 『あなたが来てくれるから本当に嬉しい!』と言ってもらったこと
 6. 仕事以外の楽しいこと ⇒ 旅行
- 次回は、宇津 晶さんです!



LUN 伴（らんとも）に参加

『LUN 伴（らんとも）』は、認知症に対する理解を広めようと言う趣旨で、皆で市内をオレンジ色のTシャツを着て、歩いたり走ったりしながら、タスキを繋いでいくイベントです。

2011年から全国で始められましたが、八千代市では2018年から始められ、今回が2回目の開催でした。参加者は147人となり、多くの介護事業所から参加がありました。

ユーアイやちよからは、網干、吉田、小川の3人が参加して、まちのナースグループからタスキを受け取り、村上地域包括支援センターグループにタスキを渡しました。車椅子で参加された方もいました。さらに輪が広がるとよいですね。



コロナウイルス騒ぎは、一向に収まりません。**外出自粛が求められる中**で、会員の皆様には如何お過ごしでしょうか？そこで、『ユーアイやちよ』に勤務する**職員に、過ごし方を尋ね**てみました。

【お子さんやお孫さんとのひと時】

『トランプ・かるた・子どもの相手』『子どもとクッキング・「うの」・掃除』『孫を預かり自宅で過ごしています』『孫や親の守りを各自宅で、出来れば家の模様替え！』『孫や夫と親の守り・手の込んだ料理・庭の草取り・マスクづくり』

【庭仕事や散歩など】

『バラ園通いしガーデニング』『ベランダで家庭菜園（ジャガイモ植え）』『庭の手入れ・楽器練習』『近所の散歩で気分転換』『ソーシャルディスタンス確保してウォーキング』『マンションの階段昇降 60 階』『買い物・散歩』

【読書など】

『以前読んだ本を読み返し』『今年度目標の本音を聞くための本読み』『家にある古本の読み返し・在宅ワーク』『ネットショッピング』『テトリステレビゲーム』『撮りためた録画視聴・音楽鑑賞、ペットと戯れ』『掃除・Netflix』『終活しています』

【令和元年度における傾聴活動の報告】

令和元年傾聴活動は、コロナ騒ぎに巻き込まれたが右記の通り、活動に取り組むことが出来ました。

令和元年度市民活動団体支援交付金制度につきましては、実績報告を八千代市に報告することが出来ました。皆様のご理解とご協力に感謝し、御礼を申し上げます。

令和元年度活動実績	回数	延会員数
グループ傾聴（施設）	87回	315人
個人傾聴（施設）	135回	170人
個人傾聴	88回	96人
総計	310回	581人

市民活動団体支援制度の選択対象団体に決定！！

ユーアイやちよ「語らいパートナーの会」は、**令和2年度八千代市市民活動団体支援制度の市民の選択の対象団体の決定（登録番号 No2）**を受けることが出来ました。

「語らいパートナーの会」の活動にスムーズに取り組むためには、財源の確保が不可欠ですが、令和2年度におきましても財源の一部として、市民活動団体支援金交付制度の助成を受けたいと思っております。

本年度は、八千代市社会福祉協議会の協力を得て、傾聴ボランティア養成講座を開催し、市民の皆様にも、傾聴ボランティア活動に対する理解を深めて頂くと共に、傾聴を通しての高齢者を支える地域づくりに意欲のある方や、高齢者への生活支援の担い手を目指される方々などの取り組みに対する一歩になればと考えております。

佐野市（栃木県）の災害ボランティアに参加して

昨年 10/12 に上陸した台風 19 号は、東日本の各地に甚大な被害をもたらしました。台風がもたらした大雨によって、各地の河川で堤防が決壊しました。3 週間以上経っても、福島県、宮城県、そして栃木県などでは、ボランティアが不足しているとの情報がありました。そのため、11/4 の休日に栃木県佐野市に行き、ボランティア活動に参加しました。

今回は、被害にあった家に 8 人で訪問し、土砂の搬出などを手伝う内容でした。8 人は全員男性でしたが、そのうち 3 人は大学生でした。大学生達は、家の主人と一緒に床下に堆積した泥の掻き出しを手伝い、他の 5 人は、庭に積もった泥を土嚢袋に入れ、積み上げる作業を行いました。床下の泥を掻き出すには、泥だらけのコンクリートの上に寝そべり、ヘッドランプを付け、真っ暗な中、隅々に堆積した泥を掻き出さなければなりません。着ているものはすべて泥だらけになり、外は暑いくらいなのに、冷たく寒い思いをして作業に取り組んでいました。泥だらけの姿の家の主人に、「床下の作業が可能か？」と尋ねられ、「大丈夫ですよ！」と受けていた学生達の心意気に感動しました。私達の担当した庭の泥片付けも、泥の入った土嚢が重く、土嚢を高い位置まで持ち上げる際には、腰を痛めないように注意が必要で、腕力もかなり使いました。

被害に遭われた方の話も、とても参考になりました。トイレや風呂場の排水溝から泥水が噴き出してきたことや、川の水はきれいなものではなく、泥水であることを聞かせて頂きました。作業を担当した家の庭では、家庭菜園をされていたようですが、30 cm 程の泥が積もっていました。また、流れ込んだ川の水は、泥だけでなく、小石も沢山運んで来て、きれいな芝桜が植えられていたところにも、多くの小石と泥が積みあがっていました。

今回の 11/4 のボランティア活動には、女性の一人参加や、青山学院からの女子学生 10 名ほどの参加もあり、女性も活躍していました。今回ボランティア活動に参加したことで、ボランティアセンターの運営なども含め、とても多くの社会勉強をさせて頂くことができました。

記：網干



佐野市内河川堤防決壊現場

【行事報告】

- R1/11/20 11 月定例会「認知症の方への介護」
- 11/21 「語らいパートナーの会」定例勉強会
- R2/1/16 「語らいパートナーの会」定例勉強会
- 1/18 従業者新年会（『かに甲羅』で開催）

【今後の予定】

- R2/5/23 定期総会
(新型コロナウイルス感染対策として、書面委任による総会開催を検討中)
- 6 月以降 傾聴ボランティア養成講座実施予定
- 7 月 7 月定例会



【賛助会員の協力について】

令和 2 年度賛助会費につきまして、下記の皆様から協力を得ました。皆様に心より感謝申し上げます。

安藤 浩 様、島津誠治 様、清水和昌 様、水戸明美 様、山田たみ 様、太田嘉代子 様
また、令和元年度分として菅原弘子 様から頂きました。