

# 地域生活支援センタープラッツ

2020年

5月



## 職員の一言 ～拡大版～

環境破壊を重ねる懲りない人類に対して、地球はウィルスという劇薬を放ち一斉停止させたという説があります。まさに今までの日常の「当たり前」を見直す必要がありますね。この難局を経て、新たな日常を皆で考えたいものです。みなさんどうぞお元気で。

伊澤雄一



これまでにない暮らしの中で不安や息苦しさを覚えている方も多いと思います。身体の距離を取らなければならぬ今だからこそ『心の距離』を大切にしたいですね。交流室から聞こえる笑い声が待ち遠しいです！ 中野悟

落ち着かない日々が続いています。皆さま、どのようにお過ごしでしょうか。つながりを大切に力をあわせることで、この状況を乗り越えていきましょう。また皆さまとプラッツでお会いできることを楽しみにしています。 角谷敦子

『友の声が胸に響いた 涙で滲んじゃ道は見えないんだ 今 GET UP! 見上げたんだ ほら同じ空 決して孤独じゃねえんだ 全て背負い込む事はないさ いーか皆居んだ 今信じるんだ キズナ 崩れない 消えないさ これだけは さあ行くんだ!』オレンジレンジの歌詞です。繋がったキズナがあります。みんながいます。また皆さんで賑わう交流室が戻ってくることを信じて！

毛塚和英



これまでの日常と違う日々を過ごす中で不安や寂しさを感じ、誰かと話せることの大きさに気づかれます。今は会うこともままならないですが、それぞれの場所で一緒にこの状況を乗り越えていきたいですね。また皆さまとお会いできる日を心待ちにしています。 山下英香

毎日更新される情報や様々な不安もありますが、時にはそれらと距離を置き、心と身体を休ませる時間を大切になさってくださいね。先の見えぬ不安もありますが、この難局と一緒に乗り越えていきましょう。 大竹佑佳



これまでとは大きく変わった日常をお送りかと思いますが、どのように過ごされていますか。心配な時や困ったときはお話しをお聞かせください。みなさんが穏やかな気持ちで過ごすことができる時間が少しでも長く続くよう祈っています。

小野寺倫子

ある番組で自粛生活の中のストレス解消法を紹介されていたのですが私が試してみたいのは 貝割れ大根の栽培でした。この機会にちょっとした幸せ感を味わえる何かを探してみてください。一日も早い終息をねがいつつ。

保坂英代



### 【令和2年度登録更新について】

更新の期間が決まり次第、プラッツ通信等にてお知らせ致します。

社会福祉法人はらからの家福社会

地域生活支援センタープラッツ

《住所》 国分寺市南町3-4-4

《相談TEL》 042-359-2440

《HP》 <http://harakaranoie.com>

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜日

《休館日》 水・第2・4・5日曜日・祝日

《開館時間》 10時～19時（午後7時）

《来所・電話相談》 10時～19時（午後7時）

地域生活支援センタープラッツご利用者及び関係者各位

## 新型コロナウイルス感染拡大防止の対応についてお知らせ

拝啓

平素より格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。

標記の件につきまして、以前からお伝えをしていた通り、プラッツでは新型コロナウイルス感染拡大に伴う政府の緊急事態宣言を受け、4月13日(月)から5月6日(水)まで交流室の閉所をしております。

5月6日(水)以降の閉所につきましては検討中です。交流室を開所する等、変更の際は再度ご案内をさせていただきます。案内があるまでは現状(交流室閉所、電話相談は通常通り)を継続させていただきます。なお、GWを含む祝日、毎週水曜日、第2・4・5日曜日は休館日です。

また、今後対応を変更する場合は、プラッツ通信その他の文書にてお知らせ致します。

皆さまにはご迷惑をおかけして申し訳ございません。何とぞご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

今回も本文書をもちまして、プラッツ通信5月号と替えさせていただきます。こちらにWHO・東京都福祉保健局が出している書類を同封しています。参考にして頂ければと思います。

職員一同みなさまとお会いしお話しができないことに寂しく感じております。またにぎやかな交流室が来ることを楽しみにしています。みなさまお身体をお大事にしてお過ごしください。

敬具

令和2年5月1日

社会福祉法人はらからの家福祉会

地域生活支援センタープラッツ

所長 中野悟

# COVID-19流行によるストレスへの対処



危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。

信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡を取りましょう

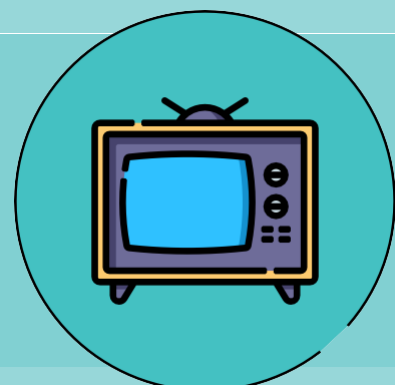
家にいなければならない時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族との関わり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。



気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒、薬物に頼らないようにしましょう。

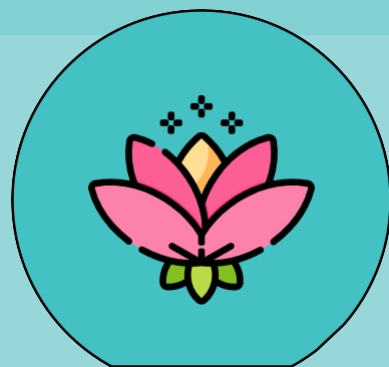
耐えられないと感じたら、医療従事者やカウンセラーと話をしてみましょう。必要があれば、からだや心の健康のために、どこで、どうすれば支援を受けられるか、計画をたてておきましょう。

事実を確認しましょう。適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。



不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

これまでに逆境を乗り越えた時に役立ったスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、それらのスキルを使いましょう。



# 都民の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～

