



虹だより

第 113号

発行R5, 3, 1

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。

最近、政府から発表されたマスク着用等の考え方の見直しは、3月13日から適用されることになりました。

屋外で他者と身体距離（2m）が取れる場合、又、身体距離が取れなくても会話をしない場合は、マスクの着用は必要がなくなります。

しかし、屋内で他者と身体的距離が取れない場合や、屋外でも他者と距離が取れずに会話をする場合は、マスクの着用を推奨するとされています。

基礎疾患を有する人が多い当施設では当面、マスクの着用の協力を呼びかけていきます。

受診時や医療機関訪問、高齢者と接する場合など、また、電車、バスなどに乗車する場合はマスク着用を心掛けましょう。

ご自身を守るためにもマスク着用は効果的です。



春の体調管理について



春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。激しい寒暖差、めまぐるしい気圧の変化、日照時間の変化、生活環境の変化、花粉症などから自律神経が乱れ、やる気が出ない、だるい、眠い等、様々な症状が出やすいです。

予防と対策をしっかりとって体調管理に努めましょう。

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう
2. こまめに体を動かしましょう
3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
4. 睡眠をしっかりととりましょう
5. 衣服で温度調節をしましょう
6. 花粉症対策をしましょう



春は気候の変化だけではなく、生活の環境も大きく変化する時期です。自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう！

今月の主な施設外就労

- ◎シュレッダー作業 10日(金)22日(水)pm
- ◎児童文化センター清掃 17日(金)pm
- ◎文化財保護課トイレ掃除 29日(水)am
- ◎焼肉乃上州 毎週(火)(木)am
- ◎ロイヤルフーズ 毎週(月)(水)(金)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)

今月の休日開所日

- ◎3/25(土)虹の会 
- ※11:00降所となります。
- ◎3/31(金)年度末慰労会
- 10:50 まで作業。その後焼肉乃上州さんで焼肉ランチを食べる予定です。代金250円です。
- ※12:30前後に終了となります。

不審者侵入訓練

2月25日（土）は不審者侵入訓練を行いました。今回は多目的室（食堂）北側から不審者が侵入し放火するという想定でした。東作業室のガラス戸を開けて避難していただきましたが、怪我をしないように座ってから降りていただいたため、最後のひとりが避難するまでに時間が掛かり、不審者に回り込まれる心配が出てきました。不審者がどちらに向かうかによって、誘導先、職員の配置も異なってきます。想定外の課題がいろいろ見つかり、参加した皆さんからご意見もいただき大変参考になりました。今後もあらゆることを想定し、全員が無事に避難できるような体制づくりと訓練を重ねて行きたいと思えます。



令和4年度も残すところあとわずかとなりました。コロナ感染症に加え、侵略戦争や大地震、物価高など、暗い社会情勢の中でもめげずに、毎日ワークプラザに通所して作業をコツコツと頑張ってきた皆さん、今年度も本当にお疲れさまでした。3月31日は恒例の慰労会があります。焼肉乃上州さんでお肉をたくさん食べて力をつけましょう！午前中のみ開所で、送迎利用の方は慰労会後現地から送迎となります。



昨年度の様