

【発行】 特定非営利活動法人 在宅支援センターサポートランド二十一
〒819-0373 福岡市西区田尻 2707-3 TEL・FAX (092) -807-4477

在宅支援センター
ひだまり

〒814-0162
福岡市早良区星の原団地3 2-1 04
TEL092-874-5003
FAX 092-874-5009
Email hidamari33@sand.ocn.ne.jp

障がい福祉サービス事業所
わくわくランド

〒819-0383
福岡市西区周船寺 3-3-1
TEL092-834-9963
FAX092-834-9964
Email wakulandworks@yahoo.co.jp

今津特別支援学校 放課後等支援事業
ほのぼのルーム

〒819-0165
福岡市西区今津 54-13(今津特別支援学校内)
TEL092-806-8182
FAX092-806-8182
Email honobono@dune.ocn.ne.jp

各事業所の活動は <https://www.support-land21.com> で紹介しています。
ニュース・ブログ等更新していますので、毎日ワンクリックのご支援をお願いします☆

★わくわくランド★



ここ数日、コロナウイルスの感染者数は過去最多をずっと更新しています。感染力が強く、今まで以上に消毒等の感染予防を対策していかなければなりません。状況に慣れてしまい、当初のような不要な外出を控えることが少なくなったように感じます。今一度、一人ひとりが意識を高く持って、これ以上に感染拡大しないよう心がけていきましょう。

3回目の前倒しワクチン接種に生活介護事業所が対象となりました。前回(1.2回目)は集団で接種したことにより、わくわくランドでは急な休所等は回避できました。他の施設等では副反応者が多く、人手不足による休所が数回あったようです。今回の3回目接種に関しても、職員の接種を集団で行わせて頂き、3/11.12を臨時休所とさせていただきます。より多くの日を安全に開所できるよう、ご理解とご協力をお願い致します。

障がい福祉サービス事業所 わくわくランド
施設長 小林 潤也

ご寄付を頂きました!

樗木 様

日頃よりわくわくランドへのご支援をありがとうございます。

2月の予定

- 5日(土) 節分
- 11日(金) 建国記念日(わくわく休所)
- 12日(土) お菓子作り
- 19日(土) ポッチャ
- 22日(火) 早帰り(～14:00)
- 23日(水) 天皇誕生日(わくわく休所)
- 26日(土) 壁飾り作り



3月の予定

- 5日(土) わにわにパニック
- 11日(金) 臨時休所(わくわく休所)
- 12日(土) 臨時休所(わくわく休所)
- 19日(土) 果物狩り
- 21日(月) 春分の日(わくわく休所)
- 24日(木) 早帰り(～14:00)
- 26日(土) 壁飾り作り



★書初め★



今月は、各事業所、書初めをおこないました！今年頑張りたいこと、チャレンジしてみたいことを、自分の手で書いていきました(^)みなさん、真剣な表情で筆を持ち、記念撮影ではとびっきりの笑顔を見せてくれました★



今月のスタッフ紹介

名前：富井 美由紀（事務）
誕生日：6月13日
好きな飲み物：アルコール全般
血液型：O型
星座：ふたご座
一言：スマイル0円です♡



☆多わくわくランド紹介動画☆☺

<https://youtu.be/WmBhcyF0Pil> で検索。もしくは右の QR コードへ！



あっという間に1月が終わり、もう2月といった感じですが、コロナウイルスの感染拡大のニュースに、驚き、もう本当に他人事ではなくなっていることを痛感する日々です。

とにかくできる対策を一人一人がしっかり行いながら、日々の支援を提供していけたらと思います。

ひだまり 吉村 麻衣子

ヘルパーミーティング 体調管理能力

体調管理を能動的に行うために、正しく知っておきたい5つのテーマ
今月は「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」の中の『環境』、
特に今大切な“生活環境”をいかに健康的に整えるかにポイントをおき
お伝えできたらと思います。

カラダとこころのセルフケアに加えてその意識を
周辺に広げていくことは、これからの日常においては更に大切になりそうです。

POINT

新しい生活様式の社会的距離を復習。



対面で人と会う際は、できるだけ2mの距離を確保しましょう。

難しければ1mの距離を設け、会話をするときは真正面を避けるなどの実践例が、「一人ひとりの基本的感染症対策」として厚生労働省より発表されました。

このほか、外出時にはマスクの着用、混雑や人混みを避けるなども推奨されています。

感染症予防のための手洗いを復習。



手を清潔に保つことは、感染症予防の基本です。

外出から戻ったら、水と石けんを用いて、指先から手首までを丁寧に、30秒間は洗いましょ
う。「ハッピーバースデー」の歌を2回分が時間の目安になるというのも話題になりました。

住環境においては、こまめな換気やドアノブなどの消毒も有効です。

リモートワークでケアしたい脚のこと。

在宅での仕事やリモート会議が増えてくると、つい同じ姿勢で座り続けてしまいます。過度になると、血流が悪くなり、うっ血を起こし、血栓が生じることもあります。「旅行者血栓症」としても知られる症状です。

これをケアするには脚をマッサージし、水分と電解質をこまめに補給する事が
大切です。新しい働き方の習慣にしていきましょう。





ほのぼの通信



「鬼は外！福は内！」と節分の元気な声が響く時候となりました。皆様にはますます、ご清祥のこととお慶び申し上げます。「ほのぼのルーム」では、今後も更なる「健全運営」を行っていきたくと思っています。児童、生徒の皆さんの放課後や土曜日、長期休暇の過ごし方を、更に豊かに楽しく安全に過ごせるようにスタッフ一同、力を合わせていきたくと思います。保護者の皆様の忌憚ないご意見を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

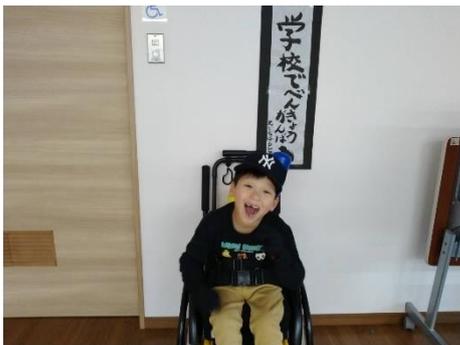
一年で一番寒くなる時期で身体の動きも悪くなる季節なので「ポジショニング」の大切さについて、再度考えてみたいと思います。体を支える支点が、重心よりずれてしまうとその違和感を調整しようといろいろな部位に負担がかかります。左にずれていれば、右に調整する力が働き、後ろにずれていれば、前に調整する力が働きます。運動機能のマヒや高緊張等も原因の一つとなり、児童生徒の皆さんの体に二次的な障害となり、変形などに繋がってしまいます。ほのぼのルームでは、このポジショニングを整えることを大切にしています。活動の時間も、食事の時間も、そして休憩の時間も、少しでも楽に安全に過ごせるように気をつけています。これからも児童生徒の皆さんの事をよく知って、ともに歩む私たちがでありたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

放課後等支援事業 ほのぼのルーム

管理責任者 山口孝太

活動のテーマとしては、一人一人の安全の確保を基本に、さらに「心地良さ」を主題として取り組んでいます。光・風・音楽・笑顔・温かい声かけなどを通して、楽しく安心して過ごせる環境の調整を大切にしています。

【活動紹介】



今年の目標です！！



私の目標です！！



毎日笑顔で！



ボール遊び大好き (^_^)-☆



初詣・・・健康に過ごせますように！



今年もいい事がありますように！