

調布市障害者地域活動支援センター

# ドルチェだより



第73号 令和2年6月発行



〒182-0026 調布市小島町 2-47-1

調布市総合福祉センター内 4階

調布市社会福祉協議会 障がい者支援係

障害者地域活動支援センター ドルチェ

☎:042-490-6675 (直通)

受付時間 9:00~17:00

FAX: 042-444-6606 (直通)

メール:dolce@ccsw.or.jp



## 新型コロナウイルスに負けない！特・別・版

\*ドルチェをご利用されている皆様へ

新型コロナ感染拡大のため  
緊急事態宣言が発令されて  
数日後、ドルチェの事務所に  
1枚のイラストがFAXで届きました。  
ドルチェ事業利用者の はせがわきよこ 長谷川清子  
さんからでした。  
このマスクをした着物の女性の  
「笑ってね。新型コロナウイルス  
に負けないでね。」  
という言葉に職員も笑顔と元氣  
をもらい、そして目の前の仕事への  
使命感を持って前へ進んでいます。



またみんなと笑顔で再会できることを目指して

「頑張ろうドルチェ！」



☆ドルチェサロン協力員・若草協力員・講師の方々から、ステイホーム期間中の家の中での過ごし方やメッセージをお届けします！



きょうりょくいん  
ドルチェサロン協力員



たかえすゆきお  
高江洲幸男さん

家にいることが多いです。5月から在宅ワークへの切り替えがあり、スカイプの調整を予定しています。3日分の食料があるくらいで、買いだめはしていません。ヘルパーさん1日分キャンセルするなど、できるだけ人と会わないように心掛けています。ゲームをしたり、名探偵コナンを見たりして気分転換しています。



あしなふみお  
浅嶋文夫さん

外に出ないで、室内用の歩行器を使って2~30分くらいを家の中を歩いています。(これを3回繰り返しています) そのほかに色鉛筆を使って塗り絵をしながら気持ちを集中したり、ユーチューブで折り紙の折り方を見ながら、鶴を折ったりしています。



いちはしひろし  
市橋博さん

家にいますが元気しています。買い物は必要な分だけ買っています。電話で話をしたり、インターネットを使うなど、今こそ情報をうまく使うことが大事なのではないでしょうか。



えぐちたかひろ  
江口正和さん

必要時にスーパーには行きますが、ほとんど家にいます。テレビを見る時間が増えましたが、特に変わったことはありません。新型コロナにかかってホテルで過ごしてほしいと言われた場合、お手伝いが必要な障がい者の方はその時暮らしていけるのか、心配に感じています。



きむらへいいち  
木村洋平さん

元気にしています。家では掃除をしたり、パソコン、物作り、時々散歩もしています。



どうくちゆみこ  
道口由美子さん

近くのスーパーに行くくらいで、ほとんど家にいますが、変わりなく元気です。冷蔵庫の引き出しや食材の整理、片づけを調理と一緒にしていましたが、だんだん飽きてきました。自主グループの「ストレッチなかよし体操」を思い出しながら10分くらい自宅で運動しています。みなさん元気ですか？病気にかからないように注意してください。



わたなべとみこ  
渡部登清子さん

普段では片づけられないところを、体も動かしつつ運動と思って片付けています。テレビを見るなどして気分転換してます。



まつうらみつよし  
松浦光悦さん

体は大丈夫です。家ではカレーや普段は作らない甘いお菓子みたいなものを作ったり、ゆっくり掃除機をかけたりしています。新たな日中の過ごし方としては、論文を書こうと思ったりもしています。みんなと話せないのがストレスになっていると思いますが、もう少し我慢してください。僕もみんなとまた話がしたいです。

ドルチェ  
参加メンバーより

家に居ながら友人と電話したり、YouTube（ユーチューブ）で動画をアップしたりしています。そこに自分の思いや生活をしていて感じることなど、ブログ的なことも載せています。  
検索：CIL ちょうふホームページ→メニュー→YouTube チャンネル



おおつかようこ  
大塚洋子

元気です！私も(緊急事態宣言中)毎日極力出かけないように過ごしています。今は我慢が第一です。若草再開を楽しみにしています！



とみざわすみえ  
富澤須巴江

ほとんど家にいて、外出はスーパーとの往復ぐらいです。2,3 か月会っていないので、みんなどうしているのか心配です。また、楽しくおしゃべりがしたいです。



かわまたかおり  
川又香織

自宅で電子レンジを使って、簡単クッキング、時短クッキングにトライしています！



いしぐろとしこ  
石黒とし子

マスク作りに熱中していましたが、材料が不足して中途半端になってしまいました。気候が良くなって、緑が恋しくなり、庭の手入れなどを行っています。



やまだあけみ  
山田朱美

元気です！家の中で手芸をしています。フェルトを使ってクッションやバラの花のコサージュ、お弁当(おにぎりや卵焼き・ウインナー)などを作っています。みんなに早く会いたいです。



みななおみ  
三輪直美

今まで仕事が忙しかったので、外出自粛中、部屋の整理ができました。不用品が出て、不思議屋(リサイクルショップ)がいつ開くのか気になっています。



やまのよしこ  
山野美子

家で過ごすのは、比較的好きです。外出自粛期間中は、庭の花を見ることで、とても癒されました。読書が趣味で、20~30冊も本を読みました。



おかもとひろえ  
岡本弘江

マスク作りをしたり、昔の日記を読み返したりして「虹を見た」「星を見た」などの文を見て、空を見上げたりしています。

### 講師の方々より

#### 簡単体操教室 山川先生

運動不足解消に、おうちでレッツトライ！

- ・大きな深呼吸、腕も胸も大きく開いてみましょう
- ・鏡をみて、ニッコリ笑って顔の筋肉を動かしてみましょう
- ・お相撲さんのように、四股を踏んで、大きな筋肉を使いましょう

◎もっとたくさん動かしたい、チャレンジしたい方は

こちらをどうぞ~♪

<https://youtu.be/0xftTcsaRhs>

また、皆さんと体操できることを楽しみにしています。



#### うたごえドルチェ 黒澤先生

みなさま、コロナ渦での生活はいかがお過ごしでしょうか。

また、ご一緒に歌える日を楽しみにしています。

脳トレ筋トレ(?)を兼ねて楽しめる歌遊びをご紹介しますので、よろしかったらやってみてくださいね。

◇おうちで富士登山

階段の最下段を使って「頭を雲の上に出し～」と歌いながら階段昇降をする。

① 右足(昇)②左足(昇)③右足(降)④左足(降)

⑤左足(昇)⑥右足(昇)⑦左足(降)⑧右足(降)

を繰り返す。

(やや難易度が高いので、是非チャレンジを!!)

書道 坂本先生

(↓実際に書いて頂きました!)



## ドルチェ職員より

係長 木内：この期間中、毎日のニュースで不安を感じたり、寂しかったり、不便を感じたり、外に出たかったり日頃の仲間の大切さを感じたり、いろんな感情があったと思います。少しずつですが前に進んでいますしサロンも開所します。皆さんのお話も聞かせてくださいね。

新井：久しぶりに皆さんの顔を見てお話ができると思うと、とても嬉しいです！引き続き体調に気を付けて、皆で頑張っって乗り切りましょうね。

谷：またみなさんとゆっくり語らえる日が来ることを楽しみに、今できることをやっています！

勝山：新型コロナウイルスによってここ数か月の生活が大きく変わったと思います。1日でも早く日常を取り戻せるように頑張っています！

植木：お久しぶりです。いつもと状況が違いそれぞれが大変な時期かと思いますが、また皆様と笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。

三浦：活動自粛が続き、ストレスの多くかかる日々ですが、またいつものように笑いあえる日を待ち望んでいます。その日までみんなで頑張りましょう。

瀬古：トンネルを抜けたら、笑顔で会いましょう～

大平：こういう時「自分でやっぱり一人ぼっち・・・」と置いてしまいがち・・・。レディーガガの早起きのコツを参考にしています！「自分を待っていてくれる人がいる！」と信じることに。

宮本：皆さん自粛中はいかがお過ごしですか？寂しいですね。私も寂しいです。またドルチェ全体の活動が再開したらいろいろお話ししましょうね。

原田：皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

井ノ口：KANさんの曲「愛は勝つ」聞いて元気が出ています！おすすめですよ～♪

古谷：未来の地球で暮らす人たちが、今の私たちをみて尊敬してもらえるように、胸を張ってやり切ったと言えるように、ともに乗り越えていきましょう。もう少しの辛抱です！

佐藤：改めて皆さんと過ごせていた有難味を感じています。またお会いできる日を楽しみにしています。

木村：ウイルス慣れないよう 体調に気を付けて、一緒に乗り越えていきましょう！

小田嶋：新参者ですが、笑顔で一歩ずつ進んでいきたいです。皆さんとお会いできることを楽しみにしております。

牧瀬：4月に入職して2か月、電話でお話するたびに、皆さんの顔を想像する日々です。皆さんと直接お会いできる日を心待ちにしております。

内海：はじめまして、うつみです！もうしばらく辛抱の日々が続きますが頑張りましょう。1日も早く皆様にお会いできるのを楽しみにしています。

### \* ドルチェサロン再開のご案内

ドルチェサロンは **6/17(水)より再開**を予定しております。

(※土曜ドルチェサロンは休止)



◎再開にあたり、感染防止のため以下の事項を守ってご利用ください

① 利用開所時間は **10時~12時**もしくは **13時~15時**とします。

どちらかの時間帯を選んでご参加ください。(両方の時間帯を利用することはできません)

② 当面昼食やお菓子等の軽食を取ることはできません。

→12時~13時サロンはいったん閉所し、机等の消毒、換気を行います。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により開所を延期することもありますので、

ご利用の際は、下記の番号まで事前にご連絡をお願い致します。

◎今年度より登録制とします

初回利用時にドルチェサロン登録申請書の記載をお願いします。

◎6月中、当事者協力員が不在のため、職員が対応いたします