

調布市障害者地域活動支援センター

# ドルチェだより



第74号 令和2年8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



なつ

## 夏の

## 作品展

エキスポ

# ~EXP0ドルチェ2020~

みなさんから、作品を募集し、夏の作品展を行います。

外出自粛中、お家で作った作品、片付けをして、見つけた思い出の作品はありませんか？

1人で過ごした時間を、作品を通して、みんなと共有しましょう。

観覧の方から、気に入った作品に**投票**してもらい、「**大賞**」を決定する予定です！

【開催期間】○の時間帯に観覧可能です

時間/日にち	8/15(土)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
10:00 ~12:00	○	○	○	○	○	○
13:00 ~16:00	○	/	○	/	○	/

場 所:総合福祉センター4階 視聴覚室



《みなさんからの作品絶賛募集中!!!》

- ・絵画、写真、書道、陶芸、マスク、折り紙、映像、手芸、思い出の作品

【募集期間】7月27日(月)~8月7日(金)ドルチェにお持ちください



## ドルチェ職員しょくいんの退職・異動たいしよく いどうのおしらせ

このたび、2011年から勤務していた職員、谷さんが6月末をもって退職しました。また、7月からは新たなメンバーを迎えましたので、みなさま宜しくお願いします。



退職

たに いくこ  
谷 生子



New

メンバー

きむら さとる  
木村 理

◎ひとことメッセージ

2011年から約10年間、みなさんと楽しい時間をたくさん過ごさせていだきました！大変お世話になりました。ありがとうございました。

◎ひとことメッセージ

7月に異動してきました、木村です。放課後等デイサービス「ぴっころ」指定相談事業などを担当します。見かけたら、気軽に声をかけて下さいね。

あたら せいかつようしき わっちゅうしょうたいさく  
**「新しい生活様式」の熱中症対策**

ドルチェにも暑い夏・日本の夏・マスクの夏がやってきました！  
 マスクの着用とともに、熱中症にも気をつけながら、一緒に感染症と熱中症の予防に  
 取り組んでいきましょう！



**暑さを避けましょう**

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



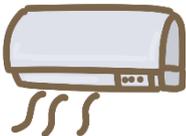
**のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も 入浴後や起床後も  
 コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
 コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



**エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう**

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を  
 循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を  
**こまめに再設定**



**暑さに備えた体づくりと  
日頃から体調管理をしましょう**

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない  
 範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」  
 と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養

(厚生労働省ホームページより)

新型コロナウイルスによる外出自粛期間が終わり、活動が再開した  
 ドルチェサロン、自主グループ活動について紹介します！

**ドルチェサロン**

久しぶりの再会に、話しも盛り上がりました！笑い声が響くドルチェサロンを見て、ようやく再開を実  
 感することができました。パーティションをすることで、感染防止対策をしています。



6/17(水)～再開！！

①10:00～12:00

②13:00～15:00

①, ②のどちらかを選択して参加する形式  
 にしています。

※12:00～13:00 は消毒と換気のため、  
 サロンの部屋に入ることはできません。  
 また、皆様の安全のため当面の間、飲食は  
 できませんが、水分補給は適宜ご自身で  
 お願いしています。

# 自主グループ



7月から総合福祉センターの貸出し室使用再開に伴い、自主グループの活動も随時、再開されています。マスクをしたり、適切な距離を保ったり、工夫されていますよ！



調布市商工会青年部さんから頂いたマスクを自主グループさんにお渡ししました。マスクを着用し、安全に楽しく活動が継続出来ますように。

バーディー会



さるすべり



東京レインボー倶楽部



ストレッチなかよし体操



難聴者体操の会



ハミング



リベルテ



桜花の会



## 障がいのある方のためのパソコン講習会

講座名	開催日	講師	時間	費用	申込期間
<b>パソコン・スマホ・タブレット</b> <small>こべつそうだんかい</small> <b>なんでも個別相談会</b> (各回2人まで)	9月11日(金)	<small>あだ</small> <b>多田</b> <small>しみず</small> <b>清水</b>	①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ③15:30~16:30	500円	8/6(木)~9/3(木)
<b>Power Point はむずかしくない!</b> (定員6名)	10月5日(月) 10月12日(月) 10月19日(月)	清水	13:30~15:30	1000円 (テキスト代)	9/7(月)~ 9/30(水)

### 【事業・イベントの開催について】

本紙に掲載の事業・イベントはコロナウイルス感染拡大の状況に応じて、中止になる場合があります。みなさんの安全確保のため、あらかじめ、ご了承ください。



## ドルチェの事業再開情報



コロナウイルス感染拡大防止のため、休止していた事業が徐々に再開しています。通常と開催曜日・時間が変更になっている事業もありますので、ご確認ください。(最新情報は、ホームページで更新しています!)

### デイサービス

名称	曜日	時間	再開状況
障がい者デイサービス クローバー	火・木	10:00～15:00	【6/2～再開】 利用者と利用者の中に、透明のパーテーションを置き、感染症対策を実施しています。
作業体験デイサービス 若草	月・水・金	10:30～12:00 13:00～14:30	【6/3～時間短縮で再開】 8月より月・水・金曜日①10:30～12:00②13:00～14:30 ①, ②のどちらかの時間帯を選んで通所しています。

### 各種サロン

ドルチェサロン	水 第3土	10:00～12:00 13:00～15:00	【水曜日:6/17～、土曜日:7/18～時間短縮で再開】 ①10:00～12:00②13:00～15:00 ①, ②のどちらかの時間帯を選んでご参加ください。
高次脳機能障がい者サロン キラ星☆	第4月	10:00～12:00	【7/27～時間短縮で再開】 7・8月の開催時間は、10:00～12:00です。
聞こえない聞こえにくい人のサロン ゆびさきの会	第1・3火	13:30～15:30	【今年度末まで、活動中止】
中途視覚障がい者サロン 月曜 イッポ アイ	第1月	13:30～15:00	【7/6～再開】

### 定例活動

うたごえドルチェ	第4木	14:00～15:30	【当面の間休止】
障がいのある方のための 簡単体操教室	第1木	13:30～14:30	【7/2～再開】
セルフケアコーナー	第1水	10:00～16:00	【当面の間休止】
ドルチェトーク	第3水	13:30～14:30	【当面の間休止】
ドルチェ麻雀	第4水	13:00～16:00	【当面の間休止】

### 各種講習会

障がいのある方のための パソコン講習会	不定期	【7/10～再開】
生活講習会	不定期	【当面の間休止】

### 自主グループ支援

総合福祉センターの貸し出し室利用再開に伴い、7月から活動を再開するグループが増えてきました。みなさん、感染防止対策をして、安全な活動を心がけています。各グループの再開情報は、ドルチェホームページに掲載予定です。

### 障害者(児)相談支援事業 ※相談事業は通常通り実施しています!

指定相談支援	相談窓口対応時間 月～金	9:00～17:00	生活全般の相談、障害者総合支援法に基づくサービス利用計画の作成を支援します。
高次脳機能障がい者支援促進			高次脳機能障がいの理解に関する普及啓発や相談など、必要な援助を行います。