

調布市障害者地域活動支援センター

# ドルチェだより



第80号 令和3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



土曜  
ドルチェ

## 夏の作品展 2021

昨年度に引き続き、夏の作品展を開催します！！

作品を応募して楽しむ、作品を見て楽しむ、作品展を通して「夏」を楽しんでいただければと考えています。観覧の皆さんからの投票で「大賞」とオリジナルの「ひんやり賞」を決定します。ぜひ、お楽しみに♪ ※感染症対策のため、入場をお待ちいただく場合があります。

【開催期間】 ○の時間帯に観覧可能です

時間/日にち	8/21(土)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	《場所》
10:00 ~12:00	○	○	○	○	○	総合福祉 センター4階 視聴覚室
13:00 ~15:00	○	○	○	○	○	

※ドルチェサロンは緊急事態宣言発令中のため開催いたしません。ご了承ください。

### ◎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、思い出の作品など…  
⇒A3サイズに収まる大きさと、同じテーマのもの。点数は問いません。

【募集期間】7月26日(月)~8月13日(金)ドルチェに作品をお持ちください

まきせ まいこ  
牧瀬 麻衣子



### お世話になりました！

7月末で退職をすることになりました。1年4ヶ月という短い間でしたが、皆さんの心の温かさに支えられ、楽しく働くことができました。ありがとうございました。どうぞ、皆さんお元気で！

New  
メンバー

ふかまち なお  
深町 奈央



### よろしくお願ひします！

初めまして。7月に入职した深町です。計画相談や手話講習会などを担当します。未熟な部分ばかりですが、精一杯頑張りますので、皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

しな いざいじゅう しょう しかん かた かぞく しえんしゃ たいしょう  
 ・市内在住の障がいや疾患のある方と、そのご家族、支援者が対象です。  
 ・新型コロナウイルスの影響により、事業を変更または中止することが  
 ございますのでご了承ください。

しょう かた ぼ そ こん こうしゅうかい  
**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
なつ とくべつこうしゅうかい しかく しょう <b>夏の特別講習会～視覚に障                  がいがある方のためのスマホ                  講習会</b> ていいん 定員 6名	8月30日(金)	うえた 上田	13:00～15:00	無料	7/21(水)～8/24(火)
パソコン・スマホ・タブレット こべつそうだんかい <b>なんでも個別相談会</b> かくかい (各回2名まで)	9月10日(金)	ただ 多田 しみず 清水	①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ③15:30～16:30	500円	9/7(火)～9/28(火)

しょうがいねんきん こべつそうだんかい  
**障害年金・個別相談会**

毎月1回の個別相談会では、障害年金に詳しい社会保険労務士が  
 おひとりおひとりのご相談にじっくり対応いたします。

「障害者手帳は持っているけど、自分に該当する?」「手続きはどうすれば?」  
 などのご質問に社会保険労務士が50分程度でわかりやすくご説明いたします。  
 (個別相談会は市内在住の方が優先です)



**場所** 総合福祉センター4階 生活支援室・クローバー室  
 「障害年金サポート調布」の協力による無料相談会です。

相談された方々の声より  
 「自分の症状でも申請できるのか迷っ  
 ていましたが、話を聞いて良かった」

実施日	開始時間	申込期間
9月17日(金)	① 9:30 ② 10:30 ③ 11:30	8月13日(金)～9月10日(金)
10月15日(金)	② 9:30 ② 10:30 ③ 11:30	9月10日(金)～10月8日(金)

**書道家の坂本千恵先生から  
 再びいただきました!!!**

このようなコロナ禍でも、感染予防対策をして  
 出来ることを探しながら、日々暮らす毎日です。  
 ドルチェも例外ではありません。  
 書道家 坂本先生の作品を皆様にお届けいたします。  
 「前進のみ ドルチェ」



ドルチェサロン協力員さんに

熱中症対策

を聞こう第1弾！  
のコーナー



8月いっぱいドルチェサロンはお休みですが、ドルチェサロン協力員の皆さんに熱中症対策のメッセージをいただきました。普段の生活にお役立ていただき、一緒に夏を乗り切りましょう！



えぐち 江口さん

快食・快眠・快便  
寝たい時に寝ています。  
熱中症対策のために自分  
がどうするか、考えるこ  
とが大切です！



たかすずみ 高江洲さん

エアコンのタイマーを  
上手く活用して、外出  
から帰ってくるときに  
部屋が涼しい状態になる  
ように工夫しています！



どうぐち 道口さん

塩漬けた梅を干してい  
ます。赤紫蘇漬けとあわ  
せると梅干しの完成で  
す。暑さでとほほですね。  
※梅干も熱中症対策にい  
らしいですよ〜。



わたなべ 渡部さん

屋内で家事などをして  
過ごすときも、しっか  
り水分補給を心がけて  
います！睡眠も大事で  
すよね♪



いちし 市橋さん

こまめに  
水分補給を  
しています！



あたら せいかつようしき ね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、また暑い夏・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！マスクをとる時は人との距離を取りましょう。



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時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

・1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を目安に

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)



水分補給は  
忘れずに!

・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

※「新しい生活様式」の熱中症対策の記事は厚生労働省のHPの内容をを引用しています。



障がいのある方が、地域でいきいきとした生活を続けるために必要な情報提供や仲間作りの支援、障がいに対する理解促進と普及啓発、ボランティア育成、相談支援等を行っています。お気軽にお立ち寄りください。

### デイサービス

名称	曜日	時間	活動内容
障がい者デイサービス クローバー	火・木	10:00～15:00	社会参加のきっかけ作りの場として音楽、書道などの趣味活動をしています。65歳未満の身体に障がいのある方が対象です。
作業体験デイサービス 若草	月・水・金	10:30～12:00 13:00～14:30	仕事をしたいという方の第一歩の場です。封入などの事務作業や点字打ち、総合福祉センター売店「若草ショップ」での販売を行っています。

### 各種サロン

ドルチェサロン	水・第3土	10:00～12:00 13:00～15:00	情報交換や仲間作りの場として、気軽に立ち寄れる場です。当事者協力員がお待ちしています。
高次脳機能障がい者サロン キラ星☆	第4月	10:00～12:00	若年の高次脳機能障がい者の活動の場です。
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	中途失聴・難聴者の手話講習会を卒業した方の集いの場です。
中途視覚障がい者サロン イッポ 月曜 ippo アイ	第1月	13:30～15:00	見えにくい、見えなくなった方の情報交換の場です。視覚に障がいのある方向けの講習会なども企画しています。

### 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	ストレッチなど、座ったままで出来る体操もあります。 ★手話通訳付きです。※8月5日(木)の簡単体操は休止
セルフケアコーナー	第1水	10:00～15:00	体重計のみ設置。ご使用時に職員へお声掛けください。
ドルチェトーク	不定期	13:30～14:30	サロン内で気軽にトークしていきます。当事者協力員の方も参加します。
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	入門から応用までさまざまな講座を企画しています。 講座の詳しい内容は3面に記載しています。	
生活講習会	不定期	【当面の間休止】	

### 自主グループ支援

障がいのある方がグループを作り、スポーツや趣味活動、情報交換などの活動を行っています。現在、21グループが総合福祉センターほか、市内各所で活動しています。参加希望の方、新しくグループを作りたい方はご相談ください。

### 障害者(児)相談支援事業

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。