よかボラ通信 第19号（令和3年3月）

暖かな日差しが心地よく、過ごしやすい陽気になってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き感染対策を行い、体調管理に努めていきましょう。

～よかよか介護ボランティア受入施設よりメッセージ～

受入施設から現在の施設の状況やボランティアの皆さまへのメッセージをいただきました。

中央町つつじ苑　大橋さん

中央町つつじ苑では、毎日の消毒やマスクの着用など感染予防を行いながら、コロナ禍でも皆さまに活き活きと過ごしていただけるような工夫をして毎日のご支援を行っています。

外部からのお客様や演者の方を招いてのイベントは難しくなりましたが、少人数での調理や制作のレクリエーションを行っています。外食や観光施設への訪問も未だ控えていますが、天気がいい日は近隣への散歩や季節の花を観賞しています。制限された中ではありますが、皆さまが安心して毎日を楽しめるようこれからも支援に努めてまいります。

よかボラの皆様には、皆様の貴重なお時間を当苑に使い、利用者の方々に笑顔で接して下さって心より感謝しております。コロナ禍ではありますが収束した際には、是非とも足を運んで頂けますよう心待ちにしております。

デイサービスほほえみクラブ　古賀さん

よかボラの皆様へ、ほほえみクラブの利用者の方々、職員も皆元気にしております。

高齢者施設での感染防止対策は、利用者の方々の命を守るためにとても大事なことだと考えています。利用者の方々には、送迎時に検温・体調の確認と、食事時間以外のマスクの着用、手洗いをお願いし、飛沫防止パネルをテーブルに設置し、物品の消毒や常時の換気を行うなどの感染対策を行っています。

さらに、職員は施設に感染症を持ち込まないよう、勤務時間以外も一人ひとり十分に気をつけて、検温・マスク着用・手洗い消毒等の感染対策を行っています。

最近では、利用者の方々は、マスク着用や頻回の手洗いに慣れてこられています。現在、施設内で過ごすことが多いですが、天気のよいときは、近くに散歩することもあります。

最後にコロナが収束したとき、よかボラの皆様にまた元気でお会いできるように願っています。

受入施設へのメッセージを募集します！

介護の現場で業務に奮闘している施設スタッフや利用者の方々への応援メッセージを募集します。いただいたメッセージは、宛先の施設へお届けするとともに、今後のよかボラ通信にてご紹介させていただきます。

メッセージは協議会事務局まで郵送もしくはFAXでお送りください。

【下記項目をご記載ください】
①メッセージ本文
②メッセージの宛先
③よかボラ通信での公表の可否
④お名前（匿名可）

【メッセージ送付先】
久留米市介護福祉サービス事業者協議会　事務局
〒830-0017　久留米市日吉町115
FAX:0942-46-5841

新型コロナウイルス感染症に関する心のケアについて

新型コロナウイルス感染症の拡大や、拡大防止のための外出自粛・休業などの影響によって、生じている生活の変化によって、気づかないうちに心と身体に不調をきたしてしまうことがあります。

自分自身や周囲の人のストレスや心の不調に気づいて、解消するとともに、ストレスをため込まないようにしましょう。

気づいてほしい「心」と「身体」の変化

心の変化

・以前に比べて、イライラして怒りっぽくなる
・強い不安や心配、おそれの気持ちがわく
・落ち着かない・集中できない
・一人でいるのが怖い
・考えがまとまらない
・誰とも話す気にならない

身体の変化

・寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚める
・食欲が落ちる
・頭痛、めまい、吐き気、下痢、肩こりなどが続く
・疲れやすく、身体がだるい
・お酒やたばこの量が増える

※相談窓口は別添のチラシをご覧ください。

心と身体の健康を保つために大切なこと

・全力で頑張りすぎないで、休みをとりましょう
・気持ちを言葉にしてみましょう
（話を聞いてもらうことで心が軽くなります）
・食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう
・深呼吸をしてリラックスしましょう
・お酒やカフェインの取りすぎには注意しましょう

自宅で出来るストレスケア

・ラジオ体操など軽めの運動をしてみましょう
・好きな音楽を聴いてみましょう
・ぬるま湯（38度～40度）に浸かってみましょう
・電話やテレビ電話などを使って人と話しましょう
・リラクゼーションや癒しの音楽などを聴いてみましょう
・腹式呼吸をしてみましょう
（お腹が膨らむように吸い、元に戻るように吐きます。おなかに手を当て確認しながら、息を吸う時間よりも吐く時間を長くします）

【新型コロナワクチンに便乗した詐欺にご注意ください】

新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種のために必要とかたり、金銭や個人情報をだましとろうとする電話に関する相談が消費生活センターへ寄せられています。

市区町村等が、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話・メールで求めることはありません。

ワクチン接種は無料、市区町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます。

困ったときは一人で悩まず、消費者ホットライン188にご相談ください。

国民生活センター
新型コロナワクチン詐欺　消費者ホットライン
0120-797-188（なくな いやや）

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
0120-761770

※いずれも２月15日設置

消費者ホットライン（局番なし）
188
最寄りの消費生活センター等消費生活相談窓口へつながります。

警察相談専用電話
#9110

消費者庁　厚生労働省　警察庁　国民生活センター

«ボランティアの皆さまへお願い»

住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人　久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局

電話：0942-35-1525／FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）