

ヒールアップハウス便り

2022年2月号

新型コロナウイルス感染症の対策についてのお願い

感染者が急増しています。改めて基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

- ・マスクをしていない時は会話をしない。
- ・マスクをしていても大きな声で話さない。
- ・なるべく相手との距離をとる。
- ・食事中の人のそばに寄らない、話しかけない。
- ・マスクは鼻までしっかりつける。
- ・通所した際や外から戻った際、食事の際の手洗いうがいは必ず行う。
- ・煙草を吸っているときに会話はしない。

自身が発熱した場合、また家族や友人など発熱や体調不良の方と接触した場合はお休みをして施設職員に必ず報告をしてください。

にちにちからのお知らせ

◎救命急救講座の訓練を受講しました！

1月12日（水）に川口市消防局から職員さんが来てくださり心肺蘇生法とAED、止血法と異物除去法を学びました。コロナ渦なので一人一人の人形を使い実技を交えながらの講習でした。また、ためらわずに救急車を呼んでほしい症状の内容も学びました。助けを必要とする人に出会ったとき動ける人でいたいです。



◎2月の土曜日のレクリエーション

2月12日（土）はのびのびと合同でウクレレ教室。ウクレレに興味がある方、やってみたい方は職員にお声がけ下さい。2月26日（土）は汁物を食べて身も心もほかほかになるような企画をしています！

※感染状況により内容が変更になる場合があります。



のびのびからのお知らせ

◎のびのびは 2022 年 1 月からスケジュールを決めずに来所された利用者さんのご意見をもとにその日の内容を考え、お一人お一人のご希望に沿うよう柔軟な対応をしていこうと思っています。また、1 月下旬にはアンケートの実施を予定中です。良いこと悪いこと問わずご意見をお待ちしています。

【WRAP について】

WRAP (Wellness Recovery Action Plan / 元気回復行動プラン) を皆様はご存じでしょうか。WRAP は当事者のメアリー エレン・コーブランド氏の調査から生まれました。コーブランド氏は病に打ちのめされていたある日、障害を抱えていても人生を謳歌し幸せに生きる当事者がいることを知りました。不思議に思ったコーブランド氏はそうした人々に共通するものがあるのではないかと思い調査を始めたのです。WRAP はその成果であり調査結果でもあるといえます。コーブランド氏は「あなたの人生のエキスパートはあなただけです」と語り、日本でも自分のトリセツを自分で作るガイドとして広く普及し始めています。

もちろん WRAP は万能ではありません。宗教でも思想でも哲学ですらありません。しかしそうした様々な考えにも無理なくフィットすると言われていています。ご興味のある方はのびのびで第 2、第 4 月曜日の午後に WRAP クラスを定期開催するので気楽にいらしてください。歓迎いたします。全 11 回の予定です。お待ちしております。

2 月の WRAP クラス開催予定日は **14 日、28 日** です！

晴れ晴れからのお知らせ

◎2 月 19 日 晴れ晴れ新社屋にて左官ワークショップを行います。

新社屋の壁塗りをします。

参加希望の方は 2 月 4 日までに初谷までお知らせください。

工賃は発生しません。

◎2 月 11 日、23 日は一日お休み。

2 月 28 日は午前作業のみ。午後の作業はお休みします。

午後から作業の方は午前中に作業時間の変更をお願いします。

◎2 月からチョコレート販売します。

原材料はカカオ豆、砂糖、カカオバターのみ。

甘さが異なる 60%、70%、80%のチョコレート各 2 枚入り、一箱 500 円です。

◎晴れ晴れの移転は 4 月に入ってからになります。

