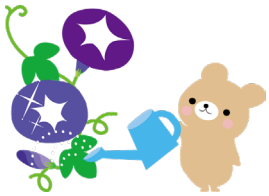
2020年 ドリームごよみ 7月

高次脳機能障がい者活動センター　調布ドリーム

2020年7月10日発行

緊急事態宣言が5月25日に解除され、調布ドリームでは6月2日(火)～13日(土)まで人数を減らしての通所を開始しました。また6月16日(火)からは午前のみ、プログラムや活動が再開となり、少しずつ賑やかなドリームが戻りつつあります。長かった在宅リハビリ・在宅ワーク期間を経て、ドリームで活動できる日を心待ちにしていたトレイニーの皆さんも、お互いに元気そうな顔を見て、笑顔でプログラムや活動に取り組んでいます。7月7日（火）からは生活訓練では10時から15時までの通常のプログラムをスタート、B型は人数制限をするために午前・午後と二部制にして通所をスタートしております。現在、感染者の増加傾向もみられ、今後どうなるのか心配ですね。引き続きみんなで緊張感をもって、感染防止に取り組んでいきましょうね。7月の予定はカレンダーをご覧ください。

生活訓練



【きむ / 職員】

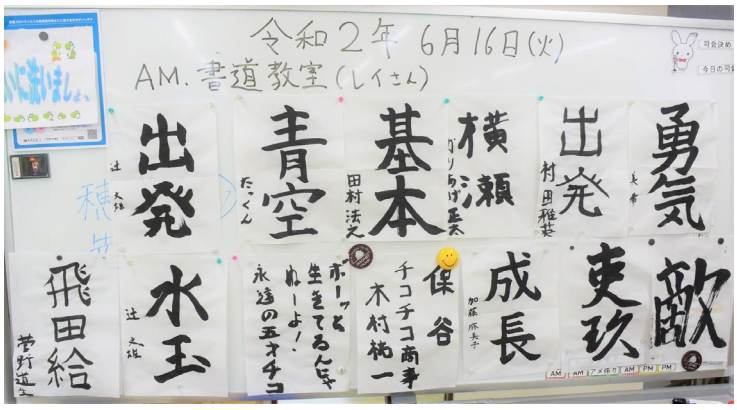
「カレンダー作り」

6月前半は在宅リハビリでの様子を振り返りや、好きな課題に取り組みました。その中から、たむちゃん、たっくん、まみちゃんのカレンダー作品をご紹介します！好きな色合いやデザインの月・日・予定・背景をなどを選び、ハサミ・のりをつかって作成スタート！黙々と皆さん作業に集中しながら、1時間程度でオリジナルのカレンダーが完成し、嬉しそうにご自宅に持ち帰られました。カレンダーを活用していただけたら嬉しいです。

「書道」

6月16日より、午前のみプログラムを開始、久しぶりのプログラム初回は「書道」でした。ソーシャルディスタンス・消毒にも引き続き気を付けながら、トレイニー達も久しぶりのドリーム通所に笑顔や会話も弾んでいた書道の時間となりました。

れいさん（コーチより）：久しぶりの書道で皆さん短時間に集中して書いて、和気あいあいと話もはずみ、私も楽しかったです。字に心が表れるといいますが、その日の気分や体調によっても字は変わったりします。これからもリラックスして参加してもらえると嬉しいです。



就労継続支援Ｂ型トレイニーの成果

【あき / 職員】

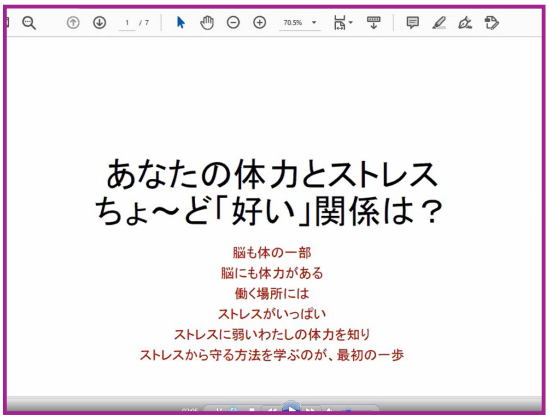
『在宅ワークでの皆さんの力作の数々を紹介します』３月より在宅ワークが始まり、皆さんの力作の苦労話などを聞いてみました。脳トレのプリントの合間に「絵を描こう」や「絵手紙」を思い出しながら自宅の草花や散歩の風景などを描いて芸術的作品が仕上がっています。

また、裁縫の得意なトレイニーや得意でないトレイニーも母の力を借りて、手作りマスクを手縫いだったり、ミシンを使ったりして力作を数々作ってくれました。また母からのアドバイスで、軍手をきれいなピンク色に染め、軍手の指を根元から切って中にしっかりパッキンを詰めてフェルトを貼ってかわいいこぶた５匹ができました。手の甲の部分は、こぶたが入るカゴになっています。同様にグレーに染めた軍手でネズミを作ったものもとても可愛いです。

７月から営業再開する「夢市」でご覧ください。

みらクルＴＶ第５回放映

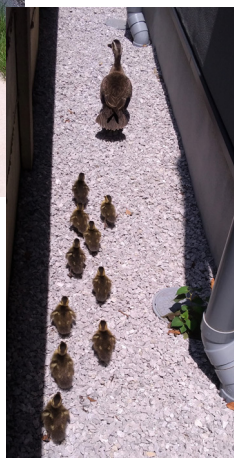
６月１９日(金)、ドリームがみらクルＴＶに出演する第５回目の放映がありました。前半は元トレイニーのしみさんが再登場、『あなたの体力とストレス、ちょうど「好い」関係は？』をテーマにお話しくださいました。後半はドリーム就労継続支援Ｂ型チームによる、在宅ワークでの取り組みと、通所が始まりつつある現在の様子を紹介しました。



リサイクルショップ「夢市」店内にて。
職員がＢ型の紹介と自己紹介をしています。

日本医師会おすすめの健康法

読売新聞（３月２日付け）に掲載された、日本医師会おすすめの健康法をご紹介します。調布ドリームの理事でありボランティアのＫさんご尽力のもと、日本医師会のご許可を頂き掲載させていただくことになりました。



6月20日（土）のお昼過ぎ。夢市前にかわいいお客さま、カモの親子がトコトコと歩いていました。お母さんと10羽の子ガモたち、どこに行こうとしているのでしょう。。。
丁度、帰宅するトレイニー達も一緒に、ドリーム前の道路を渡るのをしっかり見届けつつ、可愛いお客さまに癒されたひと時でした。

健康ぷらざ

高齢者の健康法
－一読・十笑・百吸・千字・万歩－
指導：杏林大学名誉教授　石川 恭三

企画：日本医師会
No.481

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

「一読」
一日に一度はまとまった文章を読もう
新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

「十笑」
一日に十回くらいは笑おう
笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

「百吸」
一日に百回くらい（一度には十回くらい）、深呼吸をしよう
深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

「千字」
一日に千字くらいは文字を書こう
文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

「万歩」
一日に一万歩を目指して歩こう
歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

◆ご寄付よろしくお願いします◆　ご寄付の振込先　郵便局　００１８０－９－６５１８２８「調布ドリーム」
※通信欄に「寄付」と明記の上、ご氏名、ご住所、お電話番号をご記入ください。追って領収書を送らせていただきます。またドリームごよみにお名前を掲載させて頂きますので、匿名ご希望の方は、その旨も通信欄にご記入をお願い申し上げます。

◆東京都の高次脳機能障害専用電話のご紹介◆
・東京都心身障害者福祉センター　　電話０３－３２３５－２９５５　ＦＡＸ０３－３２３５－２９５７
月～金曜日　９時～12時、13時～16時（祝日・年末年始を除く）
・とうきょう高次脳機能障害インフォメーション　http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shinsho/kojino/index.html

＜生活訓練＞

7 月の予定（都合により変更もあります）　ボランティア募集中

日	月	火	水	木	金	土
火～土曜日： 10 時～ 15 時 10 時：ラジオ体操			1 グッズメイク 午後休み	2 パソコン 午後休み	3 ミラクル TV とユーチューブ 午後休み	4 チコちゃん体操 午後休み
5 休日	6 休み	7 認知リハ 運営委員会	8 当時者研究 映画鑑賞	9 パソコン 押し花ハガキ or 麻雀	10 当事者研究 当事者会テーマ決め	11 椅子ヨガ 絵を描こう
12 休日	13 休み	14 防災訓練 書道教室	15 スポーツウエルネス吹矢 体操／思い出の音楽鑑賞	16 麻雀 or 紙すき ゲーム	17 パソコン 11-12 時ミラクル TV ＳＳＴ	18 当事者研究 映画鑑賞合同
19 休日	20 休み	21 認知リハ 体操	22 編物 撮り鉄	23 祭日	24 祭日	26 絵手紙 当事者会
26 休日	27 休み	28 体操 映画鑑賞合同	29 グッズメイク 体操／思い出の音楽鑑賞	30 飛田給散歩 パソコン	31 コミュ＆認知 当事者研究	MT：ミーティングの略 SST：社会生活技能訓練

＜就労継続支援 B 型＞

日	月	火 ★	水★	木★	金 ★	土 ★
7/7 より「夢市」開店。火～土曜 10 ～ 15 時まで。新型コロナウィルス感染症の状況により、時間短縮営業への変更の可能性もございますので、ご了承ください。			1 メール便 夢市作業 午後休み	2 夢市作業 受注作業 午後休み	3 夢市作業 午後休み	4 夢市作業 午後休み
5 休日	6 休み	7 夢市作業 夢市作業 / 運営委員会	8 メール便 夢市作業 SST / 受注作業 夢市作業	9 夢市作業 夢市作業 / 受注作業 /MT	10 夢市作業 夢市作業 / 当事者会テーマ決め	11 夢市作業 夢市作業 / 絵を描こう
12 休日	13 休み	14 夢市作業 / 防災訓練 夢市作業	15 メール便 / 夢市作業 夢市作業 / ＳＳＴ	16 夢市作業 夢市作業 / 受注作業 /MT	17 夢市作業 夢市作業	18 夢市作業 夢市作業 / 映画鑑賞合同
19 休日	20 休み	21 夢市作業 夢市作業	22 メール便 / 夢市作業 夢市作業 / ＳＳＴ	23 祭日	24 祭日	27 夢市作業 / 絵手紙 夢市作業 / 当事者会
26 休日	27 休み	28 夢市作業 夢市作業 / 映画鑑賞合同	29 メール便 / 夢市作業 SST / 受注作業 夢市作業	30 夢市作業 夢市作業 / 受注作業 /MT	31 夢市作業 夢市作業	

調布ドリームご利用ガイド

＊**活動日**：週 5 日 (火～土) 10 時～ 15 時。　送迎なし。　昼食は各自持参。

＊**生活訓練プログラム（定員 20 名）**：卓球、音楽、認知リハ、パソコン、グッズメイク、ゲーム、絵手紙、編物、SST、絵画、新聞アート、書道、料理、スポーツ吹矢、カラオケ、ジャズピアノ、映画鑑賞、囲碁 etc.

＊**就労継続支援 B 型プログラム（定員 20 名）**：『夢市』(犬用クッキーや自主作品の製造販売とリサイクル品等の販売)、パソコン・絵手紙・絵画などにおいて商品の開発、レクリエーション（卓球、カラオケ、映画鑑賞）etc.

＊**共同プログラム**：地域イベント参加、ドリームサロン開催、旅行

＊**職員**：＜兼務＞施設長 1 名、副施設長 1 名、サービス管理責任者 1 名、事務員 1 名（非常勤）　＜生活訓練＞支援員 3 名（常勤換算）＜就労継続支援Ｂ型＞支援員 2.8 名（常勤換算）、職業指導員 1 名（常勤）

＊**専門資格**：介護福祉士 1 名、作業療法士 1 名

＊**リハビリ講師**：（卓球、編物、認知リハ、絵手紙、ゲーム、パソコン、絵を描こう、ジャズピアノ、新聞アート、吹矢、書道、囲碁）

＊**ボランティア**：一般ボランティア・家族ボランティアが、夢市・編物・卓球・料理などで活躍中。（ボランティア募集中）

＊ご利用には障害福祉サービス受給者証が必要です。（お住まいの各区市の障害福祉課に申請）

＊障害者手帳がなくても高次脳機能障害の医師の診断書がとれる方、また介護保険の第 2 号被保険者 (40 ～ 65 才未満) の方もご利用いただけます。

＊利用料は障害者総合支援法の規定に基づきます。所得により月額負担上限額があります。

＊随時ご相談を受け付けます。まずは見学にお出でください。不明な点は、その際にご相談ください。

編集後記　10 年以上使ったパソコンをようやく最新に買い換えたら、あまりに機能が多すぎて使い方がわからなくてもう大変！パソコン使って仕事の効率アップを図るはずだったのに、パソコンに振り回される日々が続いています（まさみ）

ＮＰＯ法人高次脳機能障がい者活動センター調布ドリーム　http://www.chofudream.com
（〒 182-0036　調布市飛田給１－５０－１、京王線「飛田給」駅北口徒歩 5 分
TEL/FAX：　042 － 444 － 3068　　**E-mail：info@chofudream.com**　　代表 吉岡千鶴子

調布ドリームでは、みんなが呼称を申告し、対等で打ち解けやすい呼び方を取り入れています