

# わーくわーく広場

～ H29年 秋号 ～



発行／特定非営利活動法人いちされん  
市川市障害者就労支援センター”アクセス”  
障害者就業・生活支援センターいちされん  
市川市東大和田1-2-10市川市分庁舎C棟内  
TEL: 047-376-7176 (アクセス)  
047-300-8630 (いちされん)

皆さん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

今回の「わーくわーく広場 “ミニ”秋号」は、これからやって来る秋冬に向けた特集となっております。健康管理に気を付けて、今年の秋冬を乗り切りましょう！



## 「ヘルプカード」知っていますか？

★援助を必要としている障害のある方などが携帯し、電車やバスの中  
災害時等のいざと言う時に必要な支援や配慮を周りの人をお願い  
する為のカードです。どうぞ、日々の生活にお役立てください。

★「ヘルプカード」の中には、個人情報（名前や住所、緊急連絡先、  
かかりつけ医）を記入する欄や配慮や手助けをしてほしいことを  
記入する欄があります。



例えば・・・ 不自由や苦手なこと) 大きな音が苦手です / ○○が不自由です  
手助けしてほしいこと) 簡単な言葉で説明して下さい / 手話か筆談でお願いします  
病気や症状のこと) ○○アレルギーがあります / 発作があります

★こんな方にお渡しします → 障害をお持ちの方、認知症や妊娠初期の方、外見からは援助を  
必要としていることがわかりにくい方



★配布先： アクセス・いちされん、各市町村保健福祉窓口、健康福祉センター 等  
※詳しくは千葉県ホームページをご覧ください。

## 風邪、インフルエンザ、ノロウイルス対策



秋、冬になると気温と湿度が下がり、感染症の流行る時期になってきます。特に、インフルエンザ、ノロウイルス  
は注意が必要です。しっかりと対策をし、健康管理に努めましょう。

**ノロウイルスの症状**  
下痢、おう吐、吐き気、腹痛  
**インフルエンザの症状**  
38℃以上の発熱、せきやのどの痛み  
全身のだるさ

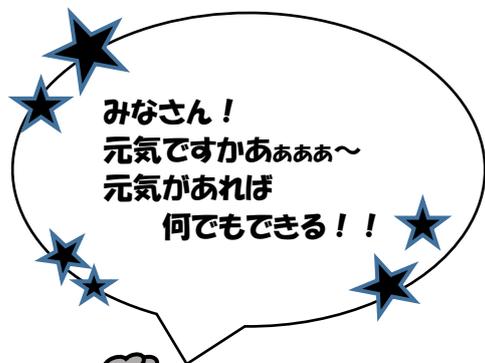


→ こんなつらい症状が出たら、  
すぐに病院へ行きましょう！！



### ■かからないための、対策■

- ①手洗い … 帰宅時、トイレ後、調理の前後、食事前など、こまめに洗いましょう。  
手のひらだけでなく、指、爪、手首、手の甲と、全体を洗うのが大切！ 十市販の手指消毒液がベスト！
- ②マスクをする … 通勤時など、人が多くいる場所ではマスクで予防をしましょう。
- ③免疫力を高める… 疲れのたまった体は、感染症にかかりやすくなってしまいます。十分な睡眠、バランスの取れた  
食事をしっかりと取り、健康な体を保ちましょう。



# 季節を味わう! 楽しもう!



季節はもう『秋』ですね。  
秋は、暑すぎも寒すぎもしない、気持ちの良い季節ですね!  
『食欲の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』木々の紅葉、自然もあざやかな彩りで秋の喜びをあらわします。

冬は空気がキレイなので写真も良く撮れます。空気の清んだ冬は気持ちも引きしまりますね( ^ω^ ) . . .  
食べ物もおいしく、熱々の鍋は最高ですね。また冬は12月~2月にかけて年末年始で何かと忙しくなりますが、正月、新しい年を迎え気持ちもあらたに健康で頑張る1年の始まりでもあります。  
みなさんも健康で元気な1年を過ごせますように. . . (まだ少し早いかもかもしれませんね(\*´艸`))

## ◇ 余暇活動報告



☆8月19日(土) カラオケ付きランチ☆  
今回場所が本八幡駅近くではなく市川駅前に変わったにも関わらず大勢の方の参加で盛り上がりました。

☆7月15日(土) 第7回懇談会☆  
自立へ向けて「グループホームの現状を知り一人暮らしのかたちを考える」をテーマに学びました。特別企画として「展示会・私の宝物展」皆さんと一緒に未来を真剣に考える事ができ大盛況のうち無事に終了しました。

☆9月2日(土)、3日(日) 一泊旅行☆  
今年の一泊旅行は群馬県に行って来ました。32名の方が参加。一日目は、昼食に横川名物の「峠の釜めし」を食べた後は鉄道文化村の見学。磯部温泉に宿泊しました。翌日は、こんにゃくパークや栃木蔵の街で老舗の和菓子屋さんで和菓子作り体験をしました。幸いお天気にも恵まれ笑顔あふれる楽しい旅となりました!



## 〜ご寄付のお礼〜

片山鋳螺工業(株)様よりご寄付をいただきました。  
心温かなご支援とご協力を賜りまして深く感謝致します。  
どうもありがとうございました。

これからも皆様のご理解  
温かいご支援ご協力をお待ちしております。  
〜「ご寄付」のご相談、お問合せは  
各センターへご連絡下さい〜



今後の余暇活動・生活講座の予定については、別紙をご覧ください ★

編集後記/  
今年の夏は雨が多く、傘が手放せない日が続きましたが、近ごろは陽気が安定し、秋らしくなってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。皆さんは どの秋を堪能されていますか。また、あっという間に今年も終わりが近づき、クリスマス、お正月と楽しいイベント時期がやってきます。せっかくの季節、体調崩さず、季節の行事を楽しんでくださいね。