アクセス いちされん通信

つーく広場

発行日:令和2年10月9日

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 047-300-8630

昨年に続き、今年も酷暑の夏でしたが、肌寒い日も増え、すっかり秋の季節になりましたが、 皆さまいかがお過ごしでしょうか?新型コロナウィルス感染拡大で、当通信も当初予定しておりま した新春時期に発行ができず、申し訳ありませんでした。5月の緊急事態宣言中、現在も大変な日 々を過ごされ、過ごしているかと思います。自然の猛威やウィルスにはなかなか太刀打ちできない 人類ですが、困難をバネに、ただでは転ばぬよう、この先、よりよい新時代がやってきてほしいと 願っています。

アクセス、いちされんも緊急事態宣言中、以降もしばらく、支援の制限があり、 ご不安、ご迷惑をおかけしましたが、現在は通常に開所、支援活動をしております。 何かございましたら、ご連絡、ご相談をお待ちしております。

アクセス・いちされん職員の 自粛期間中の過ごし方・楽しみ方 & 健康法!!



あなたの

①過ごし方・楽しみ方

②健康法

は何ですか?

- ①室内の整理と不用品の廃棄を 行い綺麗になりました
- ②平日は1日1万歩を歩く

橋田

①YouTubeで落語&講談鑑賞

②たくさん笑う事

小島

- ①どうぶつの森
 - 猫とたわむれる
- ②人の少ない場所で1時間散歩

いちされんセンター長 西村

①断捨離

(楽しみ方は模索中...)

②免疫力アップのため発酵食品

を食べる

①断捨離

②朝起きて、コップ1杯の水を

飲む

藤城

伊藤

① + +

②瞑想とコーヒーと腹八分目

三隅

①料理(スパイスカレー作り) どうぶつの森

Netflix、アマゾンプライムで

映画鑑賞

②散歩(近所の知らない道を歩いてみる)

炭水化物を減らしての食事 東原

①断捨離!不要になった荷物をこの機に処 分して…と思っているだけで何もてにつか なかったけれど、考えただけでも楽し かったし

②好きな時に、好きなものを食べる!それ がたとえジャンクフードであっても、ス ナック菓子であっても...私の心の健康法で

アクセス所長 小井土

①園芸始めました。小さな草花 とのふれあいは心が癒されます ②快食・快眠・快便

加藤

①YouTube (セーラームーンの配信見ました)

どうぶつの森

②1日1本ヤクルトを飲む! よく寝てよく食べる!

岡村

①どうぶつの森、漫画

②1日1杯の野菜ジュースを飲ん で、健康になった気持ちになる

坂入

です。 ②ダイエットのためにご近所の江 戸川土手のジョギングです。の

①なかなか進みませんが、本棚の

片付けと気になる本の読み返し

です。意外と昔の本でも面白い

んびりですが、暑いときは大変

◇ ミニ知識 ◇

市川市の新しい庁舎が、8月25日より部分 開庁されました!現在は4階から7階までを 先行してオープンしており、全面開庁は来年 の1月とのことです。

新庁舎では1つの窓口で複数の手続きが 行えるワンストップサービスが導入される とのことで、便利になりますね~♪ 受付の方に見学希望と伝えれば自由に入れる そうなので、近くにお立ち寄りの際には皆様 も是非どうぞ!!



上階からの景観



新庁舎入口



1階からの景観

◇余暇活動·生活講座報告◇

新型コロナウイルス感染防止の観点から、令和2年3月~令和3年1月までの余暇活動・生活講座を中止といたしました。令和3年2月と3月については、感染状況を確認し、実施内容などを見直しながら、実施または中止を判断していきます。

職員一同、感染が治まり、登録者の方との活動を楽しめる日が来るのを、心待ちしております。 以下は、令和2年新春号以降の活動状況の報告です。

<1月18日:映画鑑賞:参加者18名>

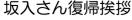


DVD上映後生活講座実施

冷凍実験・超電動実験、放電実験、科学現象実験、その他展示物の見学

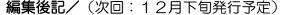
く2月15日:産業科学館を楽しもう:参加者17名>





Dr. Sourcens

一年ほどお休みをいただき、7月に復帰いたしました。コロナに負けぬよう、健康第一でつとめます。改めて、よろしくお願いいたします!



「わーくわーく広場」最後までご覧いただきまして、ありがとうございました。「わーくわーく広場」はメール配信やホームページでも、ご覧いただけます。秋冷が爽やかに感じられる季節になりました、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋など、有意義に過ごし、迎える秋を楽しみましょう!!