

# わーくわーく広場



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？新型コロナウイルス感染拡大で、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えます。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。のんびりですが、暑いときは大変

奥村

- 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

伊藤

- ①断捨離
- ②朝起きて、コップ1杯の水を飲む

藤城

- ①主夫
- 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！
- 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...私の心の健康法です。

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

## ◇ 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す、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!!



新庁舎入口



上階からの景観



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

<2月15日：産業科学館を楽しもう：参加者17名>



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



### 坂入さん復帰挨拶

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！

### 編集後記／（次回：12月下旬発行予定）

「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!!