

つぼみだより

2020年5月号

センターえどがわからのお知らせ

新型コロナ感染対策に関する非常事態宣言を受け、当センターでは当面の間、下記の通り業務内容を変更させていただきます。

- ・ 交流室閉館
- ・ 面談の延期、キャンセル
- ・ 電話相談時間の変更

電話相談に関しては**火曜～土曜の 10 時半～12 時、13 時～16 時**での対応となります。また、留守電への折り返しは致しかねますのでご了承ください。(相談回線：03-5879-0708)

外出自粛による様々なストレス、コロナや今後に関する不安の解消はもちろん、ちょっと人の声を聴きたい、気分転換したいなどの際にはぜひ**お電話をご利用**頂ければと思います。

上記内容に関しまして、新型コロナの状況により変更となる可能性もございます。運営状況に関する**最新情報はホームページ上**で随時お知らせ致しますので、そちらもご確認くださいませ。

URL：<http://npo-tsubomi.com/edogawa/use-info.html>

ご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが何卒ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

一日も早い新型コロナ収束の為に基本をおさらいし、予防に努めましょう！

【予防法】

- ・ 基本の手洗い&マスク…こまめな手洗い、咳エチケットを守る
- ・ 普段の健康管理…十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、免疫力を高める
- ・ 適度な湿度を保つ…乾燥すると粘膜の防御機能が低下する為、加湿器等で適切な湿度(50～60%)を保つ
- ・ 「三密」を避ける…「密閉」空間にしないようこまめな換気をする。「密集」しないよう人混みを避け、人との距離を取る。「密接」した場面での会話や発声を避ける。

【主な症状】

「風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く」「強いだるさや息苦しさがある」が主な症状。高齢者、妊婦、基礎疾患のある方は念の為、こうした状態が 2 日程度続いたら相談しましょう

【かかったかな?と思ったら】

- ・ 上記の症状がある方は新型コロナ受診相談窓口へ電話相談
(平日・日中は最寄りの保健所、土日祝・夜間は 03-5320-4592)
- ・ 聴覚に障害がある等で電話での相談が難しい方は FAX、LINE での相談窓口が設置されています。詳細は「東京 コロナ相談窓口」でネット検索し東京都福祉保健局のサイトをご参照ください。

【心の相談窓口】

- ・ こころに関する相談全般…都立精神保健福祉センター(9 時～17 時、月～金曜、03-3844-2212)、夜間こころの電話相談(17 時～21 時半、年中無休、03-5155-5028)
- ・ SNS 心の相談…コロナの影響による心の悩みについてチャット形式で相談を受け付けています。平日 18 時～21 時半、土日祝 14 時～21 時半。「コロナ SNS 心の相談」でネット検索。
- ・ DV、児童虐待…DV、育児ストレスはひとりで抱え込まずにまず相談。DV 相談ナビ…0570-0-55210、児童相談所虐待対応ダイヤル…189(最寄りの相談機関に自動転送されます)

おうちで"過ごす"を! 暇をつぶし果てる方法

☆少し手の込んだ料理☆
作ってみようか。
粉からカレーを。
目覚めよ! 圧力鍋!

☆グーグルアースで世界旅行☆
まるで神になった気分になれるぞ!
それにしてもドライブって変な形。

☆無料動画や映画を観まくる☆
Hulu、U-NEXT、Amazon 等の動画サービスは
無料トライアル期間を設けている所が多いぞ!
無料期間中にしゃぶりつくそう!

☆色んなアプリで party time! ☆
LINE、ZOOM、たくのみ等オンラインサービスで
遠くの人と party time! いい時代になったもんだ。

☆古典・純文学にどっぷり☆
著作権保護期間が切れた作品の電子図
書館「青空文庫」というサイトで文豪
の作品に腰までどっぷり浸かる。

☆ガーデニング☆
ただしミントは危険!
環境にハマると
手に負えなくなるぞ!

☆おとなの勉強☆
テーマを決めて
調べてみると
意外に面白いよ!
戦争史や宗教史とか
深みにはまるぜ!

☆断捨離・大掃除☆
いらない何も
捨ててしまおう

☆一人ファッションショー☆
断捨離して捨てる前に、
色んなコーディネートを試してみよう!
意外な発見があるかも?

☆不用品をメルカリに出品☆
いらないものは捨てる前に
お金に換えよう!

☆肉体改造・筋トレ☆
youtubeで「HIIT」を検索!
室内だって追い込める!!

☆DIY で家具作り☆
大きいものから小さいものまで、
自分で作ると楽しいぞ! 設計図は
きちんと作らないとあとで痛い目
見るぞ!

☆副収入 GET ☆
ポイントサイトや商品モニター、
アンケート、覆面調査員で
お小遣い稼ぎ!
ただし悪質な業者も多いので
くれぐれも気を付けて。

☆お散歩☆
人混みを避けて
適度な運動!

☆Youtuber になる☆
スマホひとつで出来ちゃうぞ!
見るだけじゃなくやっちゃお!?
時代、変えちゃお!?

☆模様替え☆
家具を作るほどじゃなくても、
家具を移動させるくらいの
模様替えをするだけでも
結構気分転換になります。

☆家計簿をつける☆
節約ってゲーム感覚で
はじめると意外にハマります。

☆キットを使ってものづくり☆
100 均にも色々キットが売ってます。
おすすめはニードルフェルト! フェルト
をひたすら針で刺す! 刺す! 刺す!
作業中、完全なる無になれます。

☆かめはめ波を出す練習☆
小さい頃に一度はやったことあると思うけど、
最近やってないでしょ? いいから本気でやってみ!
出るかもよ!

☆マジックの練習☆
ネタさえわかれば意外に簡単に
モノを消したり貫通させたり出来ます。
あとは練習あるのみ!

☆ジオラマ・プラモ☆
完全なる無シリーズ②
塗りにまでこだわり始めると
気づいたら夜が明けている...!!

☆夢や希望を書き出す☆
コロナ収束したら
アレもしたいしコレもしたいね!

☆ジグソーパズル・レゴ☆
完全なる無シリーズ③
でも大作が完成した後、
どこに置かか困りがち。

☆色々お試しダイエット☆
糖質制限したりスクワットしたり腹式呼吸したり
耳つば押しまくったり縄跳びしたり...
結果じゃないんだ。挑むことが大事なんだ。
いや、ほんとは結果が欲しいけど...

☆短歌☆
短歌投稿 SNS「うたよみん」で
目指せ! バズ短歌!

☆Wikipedia☆
未解決事件とか
都市伝説の項目を
読み始めると
ほんとにやめられない
止まらないよね...

☆日記を付けてみる☆
文章にこだわらず絵でも
写真でもいいし、その日の
出来事にこだわらず、嘘日記
でもいいんです。まずは
習慣にすることが大事!
日記は自由だ!

☆粘土☆
感触だけでも結構
癒されます。架空の
ゆるキャラ作りとか
テーマを決めると作
りやすいよ!

☆絵・イラスト☆
大人になってからでも、模写を繰り返すことで
結構上手くなります。
もともと描ける人も GIMP や pixiv 等の
無料ソフトで良いので、PC で画像編集が
出来るようになると世界が広がるぞ!