

令和4年3月31日

令和3年度「精神障害者こころのサロン」事業報告

特定非営利活動法人で・らいと
理事長 石原 章子

1. 事業内容

「精神障害者こころのサロン事業」は、久御山町在住のこころの健康に不安のある方や引きこもりがちな方を対象とした、安心して過ごせる居場所づくり、社会参加、地域交流の場の提供及び精神障害者の支援者の育成及び活動の場として利用規約に基づいて運営・実施を行った。

当事業は久御山町役場5階コンベンションホールでのリラックス余暇支援として、コロナ感染症対策を徹底しながら、昼食や団欒、絵本や紙芝居の読み聞かせ、カラオケ、体操、ゲームなどを通して精神障害のある方が他の利用者やスタッフ・ボランティアの方と関わりながら自分のペースで穏やかに過ごす場を提供した（別添資料①）。予約不要で気負う事なく行きたいと思った時に気軽に参加出来ることで、家以外での安心できる居場所の提供を行った。

本年度も4月25日～6月20日と8月20日～9月30日の期間に、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言が発令された。それに伴い、5月・6月と8月後半と9月の計7回のサロン開催が休止となった。サロン開催時の感染症対策を徹底して行うため、検温器やマスク・消毒液・使い捨てペーパータオルに予算を割き、安心・安全に実施した。昼食もお茶はペットボトルを使用し、食べ物もすべて個包装のものを割高ではあるが提供した。飲食する際は会場の広さを活用し、長机を一人ひとテーブル使用してお互いの距離を2m以上開けることが出来た。

また、令和4年1月21日には毎年恒例の新年会を、3月18日には研修を行った。新年会開催時には新型コロナウイルス感染症が再び感染拡大の兆しを見せていたため、いつも以上に検温と手指やテーブルの消毒を行い開催した。ソーシャルディスタンスを保ちながら、寅年にちなんだ絵本の読み聞かせを楽しみ、年始の挨拶や年末年始の出来事を報告しあうなど、皆で新年を祝いながら穏やかな時間を過ごすことが出来た。研修は当初、障がい者雇用を長年行っている植村牧場株式会社（奈良県奈良市般若寺町168）に向かう予定だった（別添資料②③）。しかし新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う「まん延防止等重点措置」が令和4年3月21日まで京都府に適用されていたため、他府県への移動を伴う研修は止め、通常のサロンを実施している久御山町役場のコンベンションホールにて研修を行った。久御山町民

生部住民福祉課の総括保健師である鈴木貴美子氏を講師として、新型コロナ感染症に対する久御山町の取り組みや現状、感染対策などについて資料（別添資料④⑤⑥）を用いながら約1時間の講義を行った（別添資料⑦）。サロンの利用者からは「もし熱が出た場合にどうすればいいのか」「感染した場合、一人暮らしで食事の用意が出来ない場合は？」「高熱で病院に行けない場合は？」など積極的に質問があり、「普段は聞けない現場の対応を教えてもらえたので安心した」との感想があった。

更に本年度の8月からは、久御山町在住の絵本や紙芝居の読み聞かせボランティア2名による30分程度の読み聞かせが毎回行われた。普段あまり目にしない色々な絵本や、久御山町など地元の昔話をもとにした紙芝居を迫力のある語りで聞くことが出来、「話に引き込まれる」「他の人と感想を話すことが楽しい」「サロンに来る楽しみが増えた」などの意見があり好評だった。また、コロナ渦の運動不足を解消するために、運営ボランティアのサポートのもと簡単な体操を行った。各自の体力に合わせて、ゆっくりと筋肉を伸ばすなど身体を動かすことで、利用者からは「気持ち良かった」「元気になった」との感想があり、サロンを利用することで心身共にリフレッシュすることが出来た。

2. スタッフ体制

以下のようなスタッフで事業運営を行った。

- ・特定非営利活動法人で・らいと 職員5名
- ・運営ボランティア 6名
- ・読み聞かせボランティア 2名

3. 活動場所及び活動内容

活動場所：久御山町役場コンベンションホール

活動内容：リラックス余暇支援

10：00～12：00 買い出し、事前準備

12：00～15：00 昼食準備、昼食、団欒、絵本&紙芝居読み聞かせ、カラオケ、体操、ゲーム、片付け、市役所への報告書提出

15：00～18：00 で・らいと会議室に移動後、精算、日誌記入、反省会等

※基本的に第1・3金曜に実施。久御山町民文化祭の準備の為会場が使用できない11月第1週目は実施せず、別の週に振り替えるなどして調整を行った。（開所日程と各実施日の参加人数等は別添資料⑧⑨のとおり）

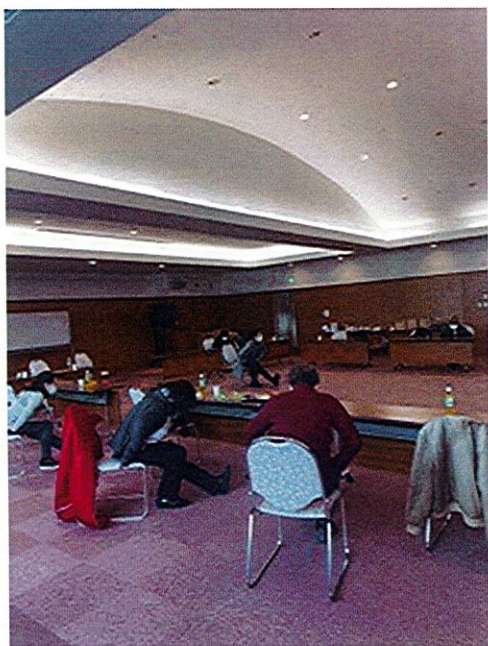
4. 現状と課題

当事業は、久御山町に住む心の健康に不安のある方や引きこもりがちの方などが安心して利用できる居場所を提供する社会資源である。昨年度に引き続き新型コロナ感染症の断続的な流行があったため、一年を通してのマスク着用や手指消毒・外出自粛が求められる状

況での開催となった。窓を開けて常時換気をし、検温や消毒、黙食など、新しい生活様式に対応したサロンを開催した。新型コロナ感染が心配で参加を控えていた利用者もいたが、感染対策が当たり前になってくるにつれて、家に一人で居るよりサロンで過ごす方が皆に会えるので気持ちも前向きになる、と参加されるようになった。

また、長年事業を継続してきた経験を活かし、初めて来られた利用者を温かく迎え、適度な距離感で緩やかに過ごせる環境づくりを行うことで、安心・安全に過ごせる居心地のいい場所の提供を心掛けた。参加予約や参加キャンセルの連絡を不要とすることで継続して参加している利用者の精神的な負担を軽減し、新規の利用者にも気軽に参加し過ごしやすい居場所づくりを行っている。

今後の課題として、「ウィズコロナ」時代が到来する中、感染拡大時には心の健康に不安を抱く方の孤立を防ぐセーフティーネットとしての役割が重要となってくる。安心して利用できる居場所を作るためにソフト面・ハード面の両方の改善を続け、スタッフ間の連携や公的機関との情報共有を積極的に行い、ボランティアの更なる育成にも取り組んでいきたい。さらにコロナ渦が長引きいまだ終息が見えないことや、ウクライナ情勢についての不穏なニュースが連日放送される中、不安を抱く地域住民が潜在的に増えていることが考えられる。その方たちへの情報発信や福祉課・保健師・社会福祉協議会等各関係機関との連携を取り、心の健康の増進やQOLの向上を図っていく。



←椅子に座って安全に体操を行う様子



←絵本の読み聞かせを楽しむ様子

↓地元の昔話についての紙芝居を楽しむ様子



様

こころのサロン研修のお知らせ

開催日 令和4年3月18日(金)
集合場所 久御山町役場
集合時間 10:30
研修場所 植村牧場株式会社(奈良県奈良市般若寺町168)
研修内容 障がい者雇用を長年行っている奈良県奈良市の植村牧場にて、
実際の仕事内容や地域との関わりなどについてお話を伺う。

<スケジュール>

10:30 久御山町役場出発

↓

11:10 植村牧場到着
研修・見学

11:40 牧場併設レストランにて昼食

12:30 牧場出発

↓

12:50 平城宮跡歴史公園朱雀門ひろば到着のち散策

13:50 出発

↓

14:30 久御山町役場到着、解散

<申し込んだランチを○で囲んでください>申込控え

- ・特製カツカレーセット(コーヒーor紅茶)
- ・ポークカツセット(パンorライス、コーヒーor紅茶)
- ・ハンバーグランチ(パンorライス、コーヒーor紅茶)
- ・クリームコロッケランチ(パンorライス、コーヒーor紅茶)

申し込み締め切り日 令和4年3月4日(金)

※当日のご連絡は朝 9:00 以降に NPO 法人で・らいと（チェリー工房）0774-56-3269 へお願いします。

※3月18日にまん延防止等重点措置が京都府に出ている場合は、久御山町役場コンベンションホールにて正午から15時まで研修を行います。

＜仲間と共に働き、共に生きる＞植村牧場ホームページより

『植村牧場では、障がいを持つ12名の仲間も一緒に働いている。毎日朝早くから夜遅くまで、搾乳・清掃・牛乳製造・配達などの仕事に精を出す。元々は労働力不足から障がい者の雇用をはじめたが、今となっては彼らがいなくては成り立たないほど頑張ってくれている。この仲間あつての植村牧場なのです。』

障がいを持っている彼らの口から「一生ここで働きたい」という声を聞くと、「今まで長年やってきたことに間違いはなかった。」そう思える。どんな時でも前向きに、生きがいを持って仲間と共に「酪農」という世界に向き合っていきたいと思っています。』

『仕事はわたしたちの人生そのもの。地域の皆様と心を通わせながら地域を盛り上げていきたい。昔ながらの小さな牧場ですが、ダイヤモンドのようにキラリと輝く牧場でありたい』



詳しくはこちら⇒

切り取り

令和4年3月18日（金）サロンの研修に参加します。

氏名

当日の連絡先（携帯番号）

以下の中から希望する昼食を選び、パン or ライス、コーヒー or 紅茶をそれぞれ選んで○で囲んでください。

- ・特製カツカレーセット（コーヒー or 紅茶）
- ・ポークカツセット（パン or ライス、コーヒー or 紅茶）
- ・ハンバーグランチ（パン or ライス、コーヒー or 紅茶）
- ・クリームコロッケランチ（パン or ライス、コーヒー or 紅茶）

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。**
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

改めて基本的な対策を実践しましょう！

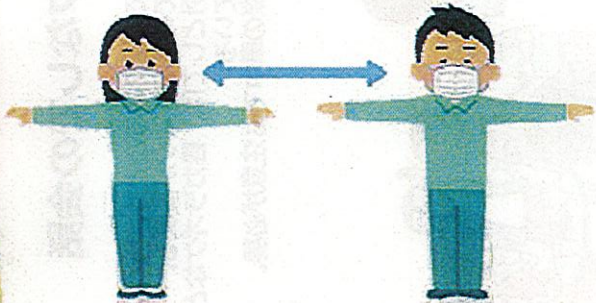
マスク着用



手洗い



身体的距離の確保



密閉



密集



密接



宴会・飲み会での大声の会話
やカラオケは控える



体調が悪い
ときは無理
せず休む



感染リスクが高まる「5つの場面」

冬のコロナ対策へのご協力もよろしくお願いいたします。

詳しくは[厚生労働省ホームページリンク（別ウインドウで開く）](#)でご確認ください。

基本的な対策

 [基本的な対策\(サイズ：931.82KB\)](#)

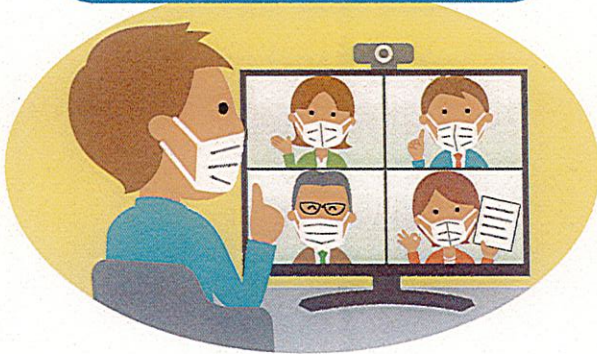
ゼロ密を目指そう!

ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密を目指す」、「換気」など基本的な感染対策を徹底してください。



感染状況に合わせて対応しましょう

人と会うときは



- 人と**十分な距離**を保つ!
- **混雑している場所や時間**を避ける!
- **オンライン**の利用や**時差出勤**を!
- **屋外でも密接、密集を避ける!**

飲食するときは



- **少人数・短時間で、大声は避けて!**
- **第三者認証制度の適用店**を利用!
(パーティションの設置又は座席間隔の確保、消毒、換気の徹底など)
- **テイクアウト**や**デリバリー**も!



ポイント

会話時はマスクを着用



- ▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。
- ▶ 1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。





↑ 研修として、新型コロナウイルス感染症についての講義を受ける様子

令和3年度(2021年度) 久御山町こころのサロン 日程

月	日	曜日	時間	場所	備考
4	2	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
4	16	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
5	7	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
5	21	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
6	4	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
6	18	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
7	2	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
7	16	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
8	6	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
8	20	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
9	3	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
9	17	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
10	1	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
10	15	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
11	12	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	(第2金曜)
12	3	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
12	17	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
1	7	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
1	21	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	新年会
2	4	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
2	18	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
3	4	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	
3	18	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	研修

令和3年度 久御山町こころのサロン事業 実施日及び参加人数

月	日	曜日	時間	場所	スタッフ 人数	ボランティア 人数	利用者人数	備考
4	2	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	4	4	
4	16	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	3	5	
5	7	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				新型コロナウイルス 感染防止の為休止
5	21	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				
6	4	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				
6	18	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				
7	2	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	4	3	
7	16	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	4	5	
8	6	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	5	5	読み聞かせボランティア スタート
8	20	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				新型コロナウイルス 感染防止の為休止
9	3	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				
9	17	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール				
10	1	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	6	4	
10	15	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	6	7	
11	12	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	6	8	11月は第2週のみ
12	3	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	5	5	
12	17	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	3	5	
1	7	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	3	6	
1	21	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	2	6	6	新年会
2	4	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	4	4	
2	18	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	5	6	
3	4	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	1	5	7	
3	18	金	12:00~15:00	久御山町役場 コンベンション ホール	2	4	4	研修