

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第101号（2020年4月発行）

【年6回偶数月上旬発行】

相談窓口

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 土 10時～17時 *日・祝・年末年始は休み

ろくせいかい

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「点訳サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、「音訳グループやまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

今号の内容

- ハンドメイド教室を開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- ハンドメイド教室≪1期≫のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ご飯会≪夜間≫のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 新型コロナウイルス感染症対策に関するご案内・・・・・・・・4～7
- ①新型コロナウイルス感染症の症状は？
- ②新型コロナウイルスはどうやってうつるの？
- ③新型コロナウイルスを予防するには
- ④新型コロナウイルスへの感染が心配なとき
- ⑤新型コロナウイルスに関係するトラブルに注意
- 手づくりハンカチマスクのご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

ハンドメイド教室を開催しました

2月8、15、22日の3回にわたって、ハンドメイド教室を開催しました。今回はバレンタインデーが近かったので、1回目はチョコチップマフィンづくりに挑戦。こんがり焼きあがったマフィンをお手製の紙袋に入れて持ち帰る皆さんの姿が印象的でした。2回目は、ハートの形のフェルト小物づくり、3回目はスパゲッティミートソースの昼食づくりを行い、楽しいひと時を過ごしました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！



ハンドメイド教室

～2020 1期～



毎回、大好評をいただいているハンドメイド教室を今年度も開催します。

昨年度は、型抜きアート、ハーバリウム、フェルト小物作製といった手芸や、お好み焼き、焼きそば、ミートソースなどの昼食づくりをしました。

【日 程】

第1回	6月 6日 (土)	10:00～12:00	簡単な手芸・工作を行います
第2回	6月 13日 (土)		
第3回	6月 20日 (土)		昼食を作ります

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

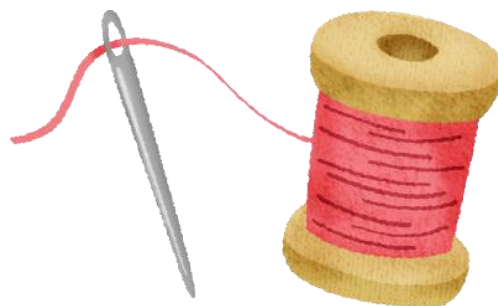
※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 6名（定員を超えた場合は抽選）

【参加費】 一回毎に300円（材料費など）

【持ち物】 エプロン・三角巾、ハンドタオル

【申込方法】 5月11日(月)までに、電話（3905-7226）にてお申込みください。



コロナウイルス感染症の影響を考慮し、状況によっては中止になる可能性があります。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承の上お申込みいただきますようお願い申し上げます。

ご飯会≪夜間≫のご案内

第1回目のメニューはカレーライスですが、2回目以降のメニューは参加者で相談して決めていきます。これまでに、ハンバーグ、ナポリタン、餃子などのメインに加え、オレンジゼリーやクレームブリュレなどのデザートもつくりました。みんなでおいしいご飯をつくりましょう。

みんなで
ワイワイ

ご飯会

【日 程】

第1回	5月20日（水）	17：00～19：00	夕食をつくります ※1回目はカレーライスをつくります。 2回目以降のメニューは参加者で話し合 って決めます。
第2回	6月17日（水）		
第3回	7月15日（水）		

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 8名（定員を超えた場合は抽選）

【参加費】 一回毎に300円（材料費）

【持ち物】 エプロン・三角巾、ハンドタオル・マスク

【申込方法】 4月27日（月）までに、電話（3905－7226）にてお申し込みください。



コロナウイルス感染症の影響を考慮し、状況によっては中止になる可能性があります。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承の上お申込みいただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策に関するご案内

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が、私たちの日常生活にも大きな影響をもたらしています。テレビやインターネットでは、連日感染症のニュースが取り上げられており、不安を感じている障害をおもちの方も多いことと思います。今号では、新型コロナウイルス感染症についての情報をご案内します。

(令和2年4月1日現在の情報です。行政発表資料に基づき、簡易な表現にて作成しました。)

① 新型コロナウイルス感染症の症状は？

しんがた かんせんしょう しょうじょう
新型コロナウイルスに多いとされている症状です。

はつねつ
発熱

いきぐる こきゅうきしょうじょう
せき、息苦しさなど（呼吸器症状）

つよ けんたいかん
強いだるさ（倦怠感）

② 新型コロナウイルスはどうやってうつるの？

(1) 飛沫感染

かんせん ひと ひまつ せき いっしょ と ち ひと
感染している人の飛沫(くしゃみ、咳、つば など)と一緒にウイルスが飛び散り、ほかの人
がそのウイルスを口や鼻から吸い込んでうつります。

(2) 接触感染

かんせん ひと せき て お あと じぶん て まわ もの かんせん
感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後、自分の手で周りの物にさわると、感染した
ひと かんせん ひと ぶぶん かんせん ひと
人のウイルスがつきます。感染していない人がその部分にさわると、感染した人のウイル
スが、感染していない人の手につきます。感染した人に直接接触しなくても(会ったり、
はな
話したりしていなくても)うつります。

出典:東京都福祉保健局ホームページ

(<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/shingatakorona.html>)

しんがた よぼう
③ 新型コロナウイルスを予防するには

て あら
1、こまめに手を洗いましょう



で くち はな
2、くしゃみやせきが出るときは、口と鼻をおおいましょう



い か みつつ ばしょ とく い
3、以下の三つがそろった場所は、特に行かないようにしましょう

くうき い か し き ばしょ
(1) 空気の入れ替えができない閉め切った場所

ひと あつ ばしょ
(2) おおぜいの人が集まっている場所

ほか ひと ちか きょり はな こえ だ ばしょ
(3) 他の人と近い距離で、話したり、声を出したりする場所

④ しんがた 新型コロナウイルスへの感染が心配なとき かんせん しんぱい

い か 以下の1、2の症 しょうじょう 状がある方は電話で相談 かた でんわ そうだん することができます

1、風邪の症 か ぜ 状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

げねつざい の つづ (解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます) ふく

2、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方 つよ けんたいかん いきぐる こきゅうこんなん かた

※高齢者や基礎疾患等のある方(こうれいしゃ き そしっかんとう かた からだ よわ かた 体が弱い方)は、上記の症 しょうき しょうじょう ふつかていどつづ 状が2日程度続く場合 ばあい

へいじつ ごぜん じ 平日の午前9時から午後5時まで ご ご じ

きたく きこくしゃ せつしよくしゃでん わそうだん
北区「帰国者・接触者電話相談センター」

でんわばんごう
電話番号 **03-3919-4500**

へいじつ ご ご じ 平日の午後5時から翌日午前9時まで よくじつごぜん じ 土日祝日は24時間 どにちしゆくじつ じかん

とうきょうと とくべつく はちおうじし まちだしごうどう
東京都・特別区・八王子市・町田市合同

きこくしゃ せつしよくしゃでん わそうだん せん た -
「帰国者・接触者電話相談センター」

でんわばんごう
電話番号 **03-5320-4592**

ちょうかく しょうがい 聴覚に障害のある方・電話での相談が難しい方のための窓口 かた でんわ そうだん むすか かた まどぐち

こうせいろうどうしょうそうだんまどぐち
・厚生労働省相談窓口

FAX **03-3595-2756**

とうきょうとそうだんまどぐち
・東京都相談窓口

FAX **03-5388-1396**

⑤ 新型コロナウイルスに関するトラブルに注意

新型コロナウイルス感染症が広がっていることで、あやしい電話やメールが増えています。

あやしい電話やメールの例

【事例1】市役所職員を名乗った不審な電話がかかってきた

【事例2】「行政からの委託で消毒に行く」という電話がかかってきた

【事例3】不審なマスク販売広告メールがスマートフォンに届いた

【事例4】マスクを無料送付するというメッセージがスマートフォンに届いた

【事例5】新型コロナウイルス流行拡大の影響で金の相場が上がるとして、金を買う権利を

申し込むように言われた

私たちが気をつけること

・市役所などの行政機関の職員を名乗るあやしい電話や、心当たりのない送信元からあや

しいメールやSMSが届いても、反応しないようにしましょう

・新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者は、ことわるようにしましょう

・不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、消費生活センター等に相談しましょう

北区在住、在勤、在学の方の消費トラブル相談窓口

北区 消費生活相談電話

電話番号 03-5390-1142

受付時間 月曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時(土日、祝日、年末年始を除く)

(土日、祝日は消費者ホットライン「188」に電話することができます)

出典:独立行政法人 国民生活センターホームページ

(http://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/coronavirus.html)

手づくりハンカチマスクのご紹介

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクが手に入りづらい状況が続いています。

マスクがない場合、市販品に比べて効果は劣りますが、手作りマスクで代用するのもひとつの方法です。

今回は、折るだけで簡単に作れるタイプのハンカチマスクをご紹介します。

ハンカチマスクのつくりかた

用意するもの…ハンカチ(一辺 40～50cm 程度の大きさ)

ヘアゴムや細めの手芸ゴム(35cm程度を 2 本。顔の大きさにあわせて調節)

① ゴム 2 本をわっかにします



② ハンカチを半分に折ります



③ もう 1 度、よこ半分に折ります



④ わっかにしたゴムを端から通します
(幅 3 等分の位置)



⑤ 両端を 3 等分の位置でおって
完成です！！



支援室職員も使ってみました！

☆使った後はゴムをはずして洗濯できます。ゴムも水洗いすることができます

☆くしゃみやせきなど、とっさの時には安心です

☆ゴムの長さを調整することで、顔にフィットさせて使うことができます

☆お気に入りのハンカチを選んで使えば、気持ちが明るくなります

参考サイト:川辺株式会社ホームページ(<https://www.kawabe.co.jp/>)