



傾聴ボランティア

# 「あいりす」通信

第51号

〒682-0025 倉吉市八屋 301-1

はーとぴあ創造内 あいりす事務所

連絡先 090-6418-9129 (磯谷) 090-7896-4815 (遠藤)

たんぽぽや 日はいつまでも 大空に (中村汀女)

足元にはどこにでも咲いているたんぽぽの花、見上げると大空が広がり、太陽が輝いている。竹森前会長が亡くなられて、1年を迎えます。竹森前会長から今でも、太陽のように私達に元気のパワーを休むことなく送って頂いている気がします。

## 03月28日(土)11時～あいりすかふえ～

参加費：1000円

場所：倉吉福祉センター2階 中会議室

「竹森民枝前会長から学ぶ」竹森前会長が生前に書かれた文章から、生き方等を学ぶ。リコーダー演奏や皆で歌って竹森前会長を偲びましょう。



## 2020年度総会のお知らせ

日時：令和2年4月25日(土)10時～11時30分

場所：倉吉福祉センター 大会議室

内容：「てっぽんかっぽん」人形劇のグループ

①2019年度活動報告・決算報告 ②2020年度活動案・予算案 ③2020～2021年度役員決め ④その他

※会費、1000円を集めます。・2019年度活動記録用紙を提出してください

欠席される方は、出席される方にことづけて下さい

Q: 人生の中で最も価値のものはなんですか。

A: それは「心のやすらぎ」だ。

Q: どうしたら「心のやすらぎ」が得られますか。

A: それは広い心で毎日後悔のないよう過ごすことだね。

Q: でも悲しい出来事や悪いことが起きたらこころのやすらぎはありません。

A: そんな時は、逃げず、追わずその場所を人生の正念場として、正しい行いをすれば必ず道は開けるよ。

Q: 正しいか、正しくないかどうして判断したらいいのでしょうか。

A: 自分の欲から出たものかどうか。正しい事は、自分のためより人のお役に立つ事だよ。

Q: なぜ自分より人のためにするのですか。

A: 世のため、人のために行えば、心が何事にも変えられない、自分の喜びになります。



## 〇1月～2月の活動報告

### <ボランティア養成講座(28名参加)>

日時：1月18日(土) 13:30～15:00 傾聴

会場：倉吉福祉センター 中会議室 講師：浜田妙子あいりす顧問&会員

講座：傾聴の基本 実践(ロールプレイング)

<アンケートから抜粋>

- ・人に寄り添う話の聴き方の基本を教えてくださいました。
- ・講師の話が具体的で分かり易かった。・具体的体験に基づく学習は大変有意義。・継続は力なり→養成講座は学ぶ楽しさを教えてくださいました。・終わりのお茶コーナーが良かった。



## 〇歳末助け合い募金地域福祉公募事業「愛 リスン♥ コミュニティーセンター」

中河原公民館・はたとぴあ創造・小鴨公民館・生田公民館で行ないました。



初めての取り組みでしたが、思った以上に好評でした。

## ☆コロナウイルスについて

新型コロナウイルスの影響が拡大しています。傾聴ボランティア活動も施設の意向を確認して**3月は活動を控えます**。早く収束になればいいですが4月以降については、状況を見て判断します。施設から、予防のため中止にされる可能性もあります。

会員の皆さん!体調がすぐれない時には無理をしないでお休みください。

## ☆施設訪問について

傾聴ボランティアがより、利用される方や施設にとって喜んでもらい、活動する私達も楽しんで活動をするために、各施設と訪問している会員と事務局での意見交換を計画しています。日程については、施設・各施設のお世話係と相談して実施します。

事務局から

・暖冬から春の季節。桜の花が咲き、春の暖かな日の光を浴びています。世の中はコロナウイルスの不安と政治に対する不信感が漂っています。コロナウイルスの感染にどう備えるか渡邊さんから情報を頂きました。参考にして、元気でお過ごしください。

## ストップ コロナウイルス 渡邊さんから頂いた資料

感染拡大で広がる影響が増大中、正確な情報が不足しているため不安が拡大している昨今です。原因や感染経路、治療方法、適切な予防方法等について、厚生労働省 HP（2/23 現在）の情報からわたくしたちが気を付けなければならないことを考えてみましょう。

### 《コロナウイルスはどのようなウイルス？》

発熱や上気道症状を引き起こすウイルス、人に感染するものは6種類あることが分かっている。MERS や SARS の原因ウイルスが2種類、残り4種は一般の風邪の原因の10~15%を占める。

### 《どのように感染する？》

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられる。

飛沫感染・・・感染者のくしゃみ、咳、つば等と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染。

接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で回りの物に触れるとウイルスがつく。他者がその物を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜感染する。

### 《マスクの効果は？》

咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされている。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつける。

### 《濃厚接触とは？》

必要な感染予防策なしで手で触れること、または対面で会話することが可能な距離（目安として2メートル）で、接触すること。

### 《感染を予防するには？》

◎石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行う。

◎咳エチケット（咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側を使って口や鼻を押さえること）を行う。

◎屋内で、お互いの距離が十分に取れない状況で一定時間いることは避ける。

## 《心がけることは？》

発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社（傾聴活動も含む）を休む。毎日体温を測定して記録する。

## 《治療方法は？》

現時点では、有効な抗ウイルス薬などはなく、対症療法が主体。

## 《わたしたちができることは？》

自分の免疫力を落とさないことが重要。上記の感染予防は季節性インフルエンザやノロウイルス感染時のみでなく日ごろから手洗い・うがい・咳エチケット等を励行する。他に、適切な栄養や睡眠、運動をとり、健康観察と管理をするを習慣づけがらる。

## 参考資料 《すぐに実践できる健康生活7ヶ条》

①成人病を防ぐ・・・糖尿病や高血圧等成人病を悪化させない→定期的に健康診断を受ける

酒、タバコをひかえ、塩分のとりすぎに注意し、適度な運動や規則正しい生活を心がける

②栄養のバランス・・・好物に偏らず、1日30食品、量は適量をとる

蛋白質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウム等1日30食品を心がける

③けがや病気による寝たきりを防ぐ・・・できる事は自分で行う

寝込むと生活範囲が限定され、刺激も少なくなり、認知症の引き金になりやすい。家庭内の転倒を防ぎ、病気は早期に治療する

④孤立しない・・・地域の人達との交流が大事

家族の団欒に加わったり、日常生活の流れから取り残されないように配慮する。家族や社会の一員であることの認識が持てるような交流を心がける

⑤生活環境の急激な変化に注意・・・孤独感や喪失感に陥らないよう気分転換を心がける⑥生きがいを持つ・・・家庭内外での役割や趣味を生かすことで自分の存在の意義を持ち、生活に  
はりを持たせる⑦頭を使い、手足を動かす・・・まとめてより、毎日少しずつ頭と身体の運動を

手紙を書く習慣があったり俳句を作ったり、頭の中で考えや感情をまとめること、手を使った仕事、歩く習慣は老化防止に役立つ

