

なびい通信

< 2・3月号 > No.121

2012年2月1日発行 発行責任者 小林 由美子

【住所】 〒186-0003

国立市富士見台 1-17-4

地域活動支援センター なびい

Tel (042) 571-3103

Fax (042) 575-8332

e-mail:navie@shuro.jp

インフルエンザ対策はできていますか？

皆さまもお気づきかと思いますが、今月から医療機関ではインフルエンザ対策として病院来院時にマスク着用や消毒液等での手洗いをお願いしている張り紙を見かけたり、声かけを受けたかと思います。

なびいでもインフルエンザ拡大を未然に防ぐためにも、スタッフはもちろん利用者の方にもなびい来所時には手洗いやアルコール消毒、風邪症状のある方はマスク着用を積極的に実施していきます。またインフルエンザ症状の疑いのある方には、一時的になびい来所中止や医療機関への通院をお願いすることもあります。皆さままでインフルエンザへの十分な対策をされていると思いますが、ご協力宜しくお願い致します。

※インフルエンザの豆知識として載せておきますので、参考にして下さい。



【インフルエンザの初期症状】

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感（けんたいかん）などの全身症状がいきなりあらわれるのが特徴で、多くの場合、激しいせきをとまいません。鼻水は後から続きます。症状は重く、感染から1~2日の潜伏期間をおいて、3日目頃から急激に悪化、熱は40℃前後に及ぶこともまれではありません。

流行中に40℃近い高熱が出たら、まずインフルエンザとみて間違いないでしょう。



【インフルエンザの予防法】

インフルエンザはウイルスがいる空気を吸い込むだけでもうつるため、効果は限定されますが、帰宅後すぐの手洗いは大切です。もちろん、うがいも欠かせません。

また、マスクは、ウイルスがマスクの織り目を楽に通過してしまうので、大きな効果は期待できませんが、かかった人が他の人にうつすことはある程度避けられますし、冷たく乾燥した空気から、のどや鼻の粘膜を守るのには役立ちます。



【インフルエンザかなと思ったら・・・】

かかったと思ったら、すぐに医師の診察を受けてください。いまは、医師が処方する薬には、ウイルスに直接効くものがあります。

インフルエンザの症状は、市販薬には手に負えないうえ、悪化すると肺炎になる恐れがあります。医師が処方する薬を早期に飲み始めれば、症状が出ている期間を短くし、重症化を防ぐことができます。

国立市に住基ネットが導入されました！！



【住基ネットってなに？】

各市区町村が記録し管理している住民基本台帳を全国規模でネットワーク化し、その記載事項のうち、本人確認情報（氏名・住所・性別・生年月日・住民票コード及びこれらの変更情報）を、専用回線を通じて他の市区町村や都道府県、指定情報処理期間に提供することで、全国共通の本人確認ができるシステムです。住民の方々の利便性の向上と国及び地方公共団体の行政合理化の為に構築されました。

【どんなことに役立っているの？】

- ☆パスポートの発給申請や年金の裁定の際に住民票の添付が不要になります
- ☆年金の現況確認の提出が不要になります
- ☆全国各地の市区町村で住民票の広域交付が受けられます（※本籍等は省略されたもの）
- ☆公的な身分証明書としても利用できる重機カードが取得できるようになります
- ☆電子証明書が記載された住基カードを利用することでe-Taxなどの電子申請が可能になります
- ☆その他の行政事務の簡素化にも大きく役立っています



【住基ネットの個人情報保護は大丈夫？】

住基ネットでは、個人情報の保護が最も重要な課題とされております。そのための措置として制度面、技術面、運用面から様々な対策を講じています。

（国立市ホームページより抜粋）

なびい昼食会が毎月第2土曜日開催になりました！！

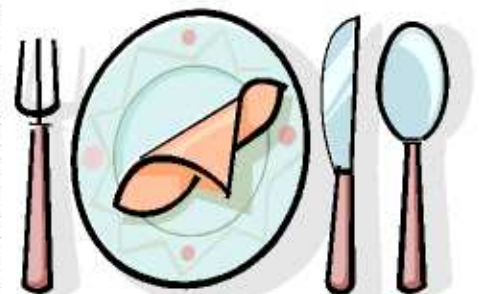
平成23年12月より試行期間開始しているなびい昼食会ですが、実施当初はスタッフ間でも「夕食サービスの時は参加者が少なかったの、昼食会に変更して参加者が増えるかな？」と心配していました。しかしぜひ開催してみると毎回10名前後の方がいて、参加者からは料理も味も好評だったので開催して良かったと感じております。

その後昼食会についてスタッフ間でも話し合いをした結果、今後も継続して昼食会を毎月第2土曜日に実施することとなりました。すでに参加された方はもちろんのこと、まだ参加したことが無い方も是非ご参加ください。

【なびい昼食会】

実施日 毎月第2土曜日 11:00~12:30
場所 就労移行支援事業ピアス2階
参加料 400円

※参加希望される方は前日15:00までになびいへご連絡下さい



パソコン教室 ⇒第2、第4金曜日 13時半～15時

2・3月の予定



日時 2月10日(金) 24日(金)
3月 9日(金) 23日(金)

参加費：500円

場所：なびいフリースペース

なびいを利用して間もない方で、緊張や不安を感じている方を対象に、フリースペースやなびいに慣れて頂くための教室です。パソコンが全く初めての方でも大丈夫！休憩時には、お茶を飲みながら交流しています。小人数の教室ですから気軽に楽しめます。ご興味のある方、参加ご希望の方は、事前に担当スタッフにご相談ください。尚、今まで講師をして下さっていた丸山先生に替わり1月から、なびい職員の荒木が担当いたします。

土曜昼食会 (2月は第2土曜日が祝日の為休みます)

2月からは定期的実施します。(第2土曜)

★参加を希望される方は前日の午後3時までになびいに連絡して下さい。予約のキャンセルをする方も3時までにして下さい。

★時間・・・午前11時からピアス厨房で調理を始めます。昼食会に参加される方は、進んで調理や配膳のお手伝いをお願いします。

12時から食事を始めます。食後、それぞれ片付けをして解散します。

★場所・・・ピアス2階食堂

★費用・・・400円

★メニュー★

3月10日(土)・・・ちらし寿司、菜花のおひたし、お吸い物、デザート



デイサービスご利用のみなさま

2月・3月は、第1金曜日・第3金曜日の午前10時～12時



さくらOB会

(退院準備をされている方、または退院後間もない方の会です。)

日時 3月17日(土) 午後1時～ 場所 棕櫚亭第1

ヨガ教室

毎月第4土曜日 午後3時～4時 場所：ピアス2階食堂 参加費 500円

日時 2月25日(土) 3月24日(土)






家族講座

3月10日(土) 午後2時～4時 すずかけクリニック 藤田先生

3月24日(土) 午後1時～3時 家族SSTリーダー 高森和子先生

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
2月				フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
5	6	7	8	9	10(フリースペース休)	11
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	 パソコン教室 昼食サービス	建国記念日 閉
12	13	14	15	16	17	18
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
19	20	21	22	23	24(フリースペース休)	25
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	 パソコン教室	 ヨガ教室 フリースペース
26	27	28	29	土曜日のフリースペースは開所していますので、ご利用下さい。 月曜日は従来通り閉所となりますのでご注意ください。		
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス			

◆フリースペースご利用時間◆
 火・水・木・金 / 13時～閉所まで 土 / 10時～閉所まで
 金(第1・第3) / 13時～閉所まで(第2・第4金曜日はパソコン教室のためフリースペースは閉所です)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
3月				フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
4	5	6	7	8	9	10
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 土曜昼食会
11	12	13	14	15	16(フリースペース休)	17
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	 パソコン教室 昼食サービス	フリースペース さくらOB会
18	19	20	21	22	23	24
閉	閉	春分の日 閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	 ヨガ教室 フリースペース
25	26	27	28	29	30(フリースペース休)	31
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	 パソコン教室 昼食サービス	フリースペース

2月・・・10日(金)・24日(金)
 3月・・・9日(金)・23日(金) ⇒パソコン教室のためフリースペースは閉所となります。