



いずみ

特定非営利活動法人 いずみ
 ☆いずみ作業所☆就労定着支援いずみ
 横須賀市長井1-18-56
 TEL&FAX 046-856-7074
 ☆アトリエかもめ
 横須賀市ハイランド4-50-8
 TEL&FAX 046-848-7023



災害に備えるということ — まずは自助から —

二月十六日、横須賀市社会福祉協議会団体部会において、横須賀市の災害対応をテーマとした情報交換会が開催されました。行政からの説明に加え、福祉関係団体それぞれの立場から現状や課題が共有され、災害への備えを改めて考える機会となりました。

本号から三回にわたり、防災を「自助・共助・公助」の視点で整理してまいります。第一回は「自助」、すなわち在宅避難と家庭での備えについてです。

横須賀市では、大規模地震が発生した場合、最大約五万人規模の避難者が想定されています。しかし市の基本的な考え方は、「自宅が安全であれば在宅避難を基本とする」というものです。避難所は重要な拠点ですが、収容人数や物資には限りがあります。自宅で生活を継続できる備えが、結果として地域全体の混乱を抑えることにもつながります。

市では食料や資機材の備蓄を進めており、携帯トイレは約二百二十七万回分を確保しています。ただし、国などからの支援物資が本格的に届くまでには数日を要すると想定されています。発災直後の三日間、場合によってはそれ以上は、各家庭での備えが前提となります。

最低三日分、できれば七日分の飲料水や食料の確保が推奨されています。中でも重要なのがトイレ対策です。断水により水洗トイレが使用できなくなる可能性は高く、排泄を我慢することで水分摂取を控え、脱水や血栓症のリスクが高まること指摘されています。衛生環境の悪化は感染症の拡大にも直結します。目安として一人一日五回分程度の簡易トイレを備えておくことが必要です。

一方で、備蓄の必要性を理解していても、十分な準備が難しいご家庭があることも事実です。だからこそ「完璧な備え」を目指すのではなく、できることから始めることが大切です。

その一つが「ローリングストック」という考え方で、日常的に少し多めに食品や日用品を購入し、使った分を補充しながら循環させる方法で、特別な非常食を大量に購入しなくても備えを続けることができます。当法人においてもこの方法を取り入れ、無理のない備蓄体制を整えています。

防災は特別な取り組みではありません。日々の買い置きを少し増やすこと、家具の固定を確認すること、家族で安否確認方法を話し合うこと。その積み重ねが、自らと大切な人を守る力になります。

一人ひとりが無理のない範囲で備えることが、結果として本当に支援を必要とする方々を守る力につながります。自助は孤立を意味するものではなく、地域で支え合うための土台です。

この機会に、ご家庭の状況に合わせた備えを見直していただければ幸いです。大きな準備でなくても構いません。できることを、できるところから始める。その積み重ねが、いざという時の安心につながります。

次号では、地域で支え合う「共助」についてお伝えいたします。 新田統之

2月～3月 いずみ作業所の畑だより

やわらかな日差しに包まれ、のどかな季節を感じながら野菜の成長具合を話し合ったりして皆でのんびり過ごしています。寒さに耐えたソラマメ、スナップエンドウ、サニーレタス、ホウレン草などが背を伸ばし始め、春キャベツの収穫が迫ってきました。新しく挑戦している野菜の中では、ミニ大根が無事に発芽し、順調に育っています。他にも野菜を育てているので、乞うご期待ください！

これからも野菜の成長が待ち遠しい、期待に満ちた日々になりそうです。

【畑だより筆者：畑従事利用者S.Iさん】 植山、新田武志

資源回収にご協力ありがとうございます。 アルミ缶も従来どおり回収します。

2月度の回収量 22,393kg、回収奨励金 ¥89,500

	回収日	2月度	3月度	4月度	5月度
森崎地区	第2金曜日	4,303kg	3月13日	4月10日	5月8日
ハイランド	第3土曜日	18,090kg	3月21日	4月18日	5月16日

雨天でも行います。ただし、台風、大風、積雪の時は中止します。

回収品は09:00までに道端にお出しく下さい。雨天の時は布類は引き取れません。種類ごとに別々の車で回収しています。あと出しは回収漏れとなります。

良く見えるように、門外にお出しく下さい。

回収対象品の種類のお知らせとお願い

☆古紙類・新聞、雑誌、段ボール、紙パック、その他の紙に分類してください。

☆布類・ぼろ布、古着、毛糸 雨天の時は衣類を出さないでください！！

☆金属・缶 従来通りアルミ缶を透明袋に入れてお出しく下さい。

スプレー缶は回収いたしません。

横須賀市の指針に従って「缶ごみ」に出してください。

・鉄製品 自転車(タイヤを外す)、門扉、フェンス、側溝の蓋
解体したスチール製の物置、ミシン、編み機
(ポット、ジャー、レンジ、ストーブ、三輪車は対象外です)
(プラスチックの組み込まれた品物は対象外です)

・アルミ製品 鍋、釜、サッシュ、門扉など
・銅製品 銅パイプ、銅チューブ、銅板、水道の蛇口など
・電線 家庭用屋内配線(F1ケーブル)など

バザー用品 長らくバザー、フリーマーケットを開催していましたがコロナ禍で中断しました。熟考した結果、再開は難しいと判断致しました。ご協力くださいました皆様に感謝致します。

2024年9月の資源回収よりバザー品の回収は行いません。
ご注意ください。

☆その他・こでん、希少金属含有物

連絡先：いずみ作業所：856-7074 アトリエかもめ：848-7023

(株)アサヒリソース TEL 847-1366 FAX 848-0366

こでん(使用済小型家電)について

世界的な環境規制強化により廃プラスチックの処分が困難になりました。

したがって、従来回収対象としていたものを変更せざるを得なくなりました。

当面、こでん回収対象品は次のものに限定させていただきます。

DVDプレーヤー、携帯電話、スマホ、ハードディスク、基板

家電リサイクル対象物は出さないでください。

(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機。これらはリサイクル券が必要です)

台風・大風・積雪の時は中止します(ゴルフ、サッカーの試合が中止となるような時)

アルミ缶 アルミ缶を下さい！！ 雨天でも回収します。 雨天時は布類は不可

〈3月・4月の予定〉

- ・ 3/13 資源回収 森崎地区 (AM9:00～)
- ・ 3/21 資源回収 ハイランド地区 (AM9:00～)
- ・ 4/10 資源回収 森崎地区 (AM9:00～)
- ・ 4/18 資源回収 ハイランド地区 (AM9:00～)

いずみ作業所

(☆印は同一行事です)

アトリエかもめ

(☆印は同一行事です)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・3/2 意見交換会 | ・3/2.9.16.23 公園散歩 |
| ・3/3.10.16.24 音楽の日 | ・3/5.12 プール |
| ・3/4.18 パソコン | ・3/12.27 バイタルチェック |
| ・3/6 クラブ活動 | ・3/11 音楽教室 |
| ・3/6.19 バイタルチェック | ☆3/21 ハイランド地区資源回収 |
| ・3/11 横須賀市リズム体操教室 | ☆3/25 リズム体操 |
| ・3/12 防災訓練 | ☆3/27 支援員ミーティング |
| ・3/13 森崎地区資源回収 | |
| ☆3/17 本人部会 | |

賛助会員を募っています

任意団体「いずみ会」を発展的に解散し、平成26年4月1日付で特定非営利活動法人いずみとして活動開始しました。

(特非)いずみは障害者の日常生活支援、個々の能力に応じた働く場、一般市民との交流の場を提供するとともに、一般市民に対して障害者福祉に関する啓発活動を行い障害者が地域の一員として暮らしてゆける豊かな社会の実現に寄与することを目的としています。

この目的達成のため、障害福祉サービス事業の指定を受け、生活介護事業所としての「いずみ作業所」「アトリエかもめ」を開設しました。(「自主訓練会」は解散しました。)地域の皆様との交流を深めるため従来より資源回収のご協力をお願いしていますが、賛助会員になって頂きたくお願い致します。会費 一口 1,000円(何口でも可)会費は郵便振替又は作業所にお持ちください。振替口座名義:特定非営利活動法人いずみ 口座番号:00200-6-102213 従来の「いずみ会」の番号から変わりました。

HP 「特非 いずみ」 検索 <https://www.yokosuka-izumi.com/>

有難うございました

(特非いずみ)

- ・(株)アサヒソース様
- ・櫻井様(小田原市)

いずみ作業所

- ・櫻井様(小田原市)

アトリエかもめ

- ・作業ボラ様
- ・音楽ボラ様
- ・伊藤様(長沢)
- ・島崎様(大矢部)
- ・岡本様(ハイランド)
- ・梶間様(野比)

バザー用品

長らくバザー、フリーマーケットを開催しておりましたがコロナ禍より中止しておりました。熟考した結果、再開は難しいと判断致しました。ご協力くださいました皆様に感謝致します。2024年9月の資源回収よりバザー品の回収は行いません。ご注意ください。

アルミ缶 アルミ缶を下さい!! 雨天でも回収します。雨天時は布類は不可

いずみ作業所日記Part240

節分・「鬼は外～ 福は内～」

2月3日の朝 作業所ではみんなの元気なかけ声と力強い豆まきで、今年の邪気を追い払いました!

まいた豆(落花生)を拾い集めては「鬼は外!福は内!」と何度も鬼の絵に目がけて豆をまき、かけ声と笑いとは混ざりながらの賑やかな豆まき風景でした。

昼食には「南南東」の方角を向いて、大きく口を開いて恵方巻きを がぶり。美味しさのあまり無言は続かず、笑顔があふれていました。

相次ぐ感染症や自然災害で、日本のみならず世界中で悲しいことが起きていますが・・・

どうか今年もみんなが元気で安全で過ごせる一年でありますように。

いずみ作業所支援員記

～看護師だより～

花粉飛散真っ最中!!

花粉症の方はお悩みではありませんか?目や鼻から侵入した花粉を免疫細胞が異物と認識し、過剰に排除しようとするアレルギー反応が起こります。

そこで、腸内環境を整えると花粉への反応を抑える効果が期待できそうです。

善玉菌が増えるヨーグルトなどの免疫バランスを整える乳酸菌がおすすめです。

また、酢酸菌(腸に免疫細胞を活性化)も一緒に摂ることで、免疫活性が2倍以上になります。臨床試験で酢酸菌を毎日取り入れた方は鼻詰まりが解消されたとの結果も出ています。また、青魚(イワシ・サバ・アジ)には、炎症を抑えるオメガ3脂肪酸が含まれる食材も摂取するのが効果的です。

是非、積極的に取り入れてはいかがでしょうか。この時期まだまだ辛い症状が続きます。花粉対策をしっかりし、乗り切っていきましょう。

免疫が下がっていると、体調も崩しやすくなります。

バランスのとれた食事を心掛け、睡眠、適度な運動をする事で生活リズムを整えて、しっかりと、体調管理をして行きましょう。

いずみ作業所・アトリエかもめ看護師記

台風・大風・積雪の時は中止します(ゴルフ、サッカーの試合が中止となるような時)