

ゆう ☆ さぼ 通信



2020年5月
NO.37

〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄島ノ宮80-127
TEL:0774(26)3007 FAX:0774(26)8182
E-mail yusapo@me.com

ホームページ 【ゆうさぼ】で検索！
そらいろブログ QRコードを読み取り→



免疫カ アツプ



このたびの新型コロナウイルス
又感染拡大により生活に影響
を受けられている地域の皆様
に、心よりお見舞いを申し上げ
ます。私個人と致しまして
は、恒例のバーベキューがや
むなく中止に至ったことが残
念でなりません。次回こそは
皆様にさらに楽しんで頂ける
企画を練り、無事に開催する
事が出来ればと願っております。
そらいろでは感染予防につ
いて、以下の対策をとって
おります。

① 手洗い、うがいの実施
・ こまめな手洗い実施
・ 消毒液が必要な場合、玄関
にある消毒液を使用する

② マスクの着用
・ 公共交通機関での通勤時の
マスク着用
・ 事務所での業務中の着用
・ 利用者支援時でも着用

③ 換気
・ 適時、窓を開ける等の換気
をする

・ 安全に見守れる利用者のケ
ースでは距離を開けて対応。
飛沫・接触感染の予防に努め
る。
・ 各自の体調管理（発熱、倦
怠感、咳などがあればすぐに
報告）

当たり前の行動ですが、こう
した地道な取り組みの徹底に
より、少しでも感染拡大防止



マスク着用で感染予防に努めます

に心掛けて実践し
ております。
緊急事態宣言の全
国拡大を受け、外出
自粛が求められてお
ります。家にこもっ
てばかりいると『不
安』『恐怖』『悲し
み』『怒り』などの
ネガティブ感情が多
くなり、持続されると
免疫力は低下してい
くようになります。
ウイルスへの免疫力を
つける生活を私自身
も心がけています。
まずは規則正しい生
活リズムです。不
規則な生活は、ホル
モン分泌や酵素の働
きも乱れ体調を崩
しやすくなります。
外出しない時でも通
常と同時刻に起き
るようにしています。
また、よく言われてい
る事ですが、笑う事
は人間にとって免疫
を上げるなど良い効
果が数回作るだけ
でも心身に良い影
響を与えます。私
自身ヘルパーの仕
事をする時、利用
者の方と一緒に過
ごさせて頂く中で、
自然と笑顔になる
事が多くあります。
謝の気持ちでいっ
ぱい大事。もう一つ
免疫力を高める大
事な要素として日
々の食事があな
たの発酵食品など
が良いと言われま
す。出るだけでなく
食べるようにして
あげよう。の心を



調理活動を楽しみます



3密を避けた散歩のガイドヘルプです

他、ストレスなどの影響によ
り気持ちが不安定になった時
は、深呼吸をして心を安定さ
せ脳に酸素を送り込み血流を
良くするだけでも免疫力は高
まるようです。
一日も早い新型コロナウイルスの終
息と、皆様のご健康を心より
お祈り申し上げます。
(好川)

賛助会員 募集

年会費 1口 2000円

(団体の方は2口以上をお願いします)

【郵便局から振込】

銀行 ゆうちょ銀行

記号 14410

口座番号 17731231

名義 トクヒユウ サポート

【郵便局以外の金融機関からの振込】

店名 四四八

店番 448

預金種目 普通預金

口座番号 1773123

振込をして下さる方は、お手数ですが下記連絡先まで連絡して下さい。お名前・ご住所などを聞かせていただきます。

特定非営利活動法人ゆう・さぼーと

0774 (26) 3007

中野裕介

支えて下さり ありがとうございます

正会員：9名 23口

賛助会員：8名 15口

(2020年4月30日現在)

【寄贈品】

おもちゃ (興様)

(2020年3月1日～2020年4月30日)

そらいろ流 テレワーク



新型コロナ感染症の流行で『テレワーク』が社会的に差し迫った課題となりました。

そらいろでは以前から在宅事務を行っており、業務の電子化を図ってきました。具体的には『サイボウズOffice』というシステムの導入で、インターネットから業務情報を共有、更新できるようになりました。『チャットワーク』というLINEのようなチャットアプリで、スタッフ間のコミュニケーションを行なっています。共有アドレスの新設により、利用者さんや外部機関とのやりとりをスタッフで分担して行うようになりました。

全国への緊急事態宣言を受けて、公共交通を使って長時間通勤するスタッフ（私もですが）は基本在宅での事務となりました。そして、電子化の取り組みの成果を今思わぬ形で実感する事になっています。

個別支援計画を書いたり、利用者さんとメールで打ち合わせしスタッフに連絡したり、スタッフシフトを入力したり、この記事を書いて管理者に預けたり、1日暇することのないくらいの事務作業を、自宅の机で行えています。

この情勢で、基本的に事務所近郊のスタッフが、キャンセルにより少なくなった支援を担ってくれています。私もいざ支援に行けなくなると、なんだか歯がゆいような寂しいような気持ちですが、今自宅でできることを頑張りたいと思います。

(秋篠)

早いりさ減態集だッてら甲技てせ
くでまれっ宣したに私れ子大い
緩すせなて言の触は園会
みしんきがののる見い非開が
た、。社て発るかると日専常
い真気会い令現と日専常
今夏を情るさ時思々門事
日の張勢とれ点いとは
こマっではいいはらうあ
のステあえま京れのま
頃ク生るこ、す都れがす
でもぎると気。府てがす
す。ツのには緩染はまか
（イは変緩染はまか
野ですりわみ者緊す。平
）どあ許が事編和し

編集後記

入所施設で暮らす方々へ

ガイドヘルプを届けたい!

私費サービス利用料負担の軽減にお力を下さい

下記の口座から寄付していただくことができます。

【銀行振込】

京都信用金庫 本店(普) 2144120

公益財団法人京都地域創造基金

【郵便振替】

00930-4-312262

京都地域創造基金寄付口座

(通信欄に『ゆう・さぼーと』と記載)

詳細は
コチラ



そらいろ美術館

そらいろ利用者さんが描かれたイラスト等の紹介です。そらいろスタッフの誰かです。