



浦安市障がい者就労



支援センター通信



浦安市障がい者就労支援センター
(浦安市ワークステーション 1F)
住所 279-0032 浦安市千鳥 15-5
TEL 047-304-6200
FAX 047-304-6202
✉ urayasu-syurosien@roukyou.gr.jp
開館日 月曜日～金曜日(祝日を除く)
開館時間 午前9:00～午後5:30
＜受託事業者＞
労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

Merry
Christmas



今年最後の月になりました。昔から日本では12月を師走と呼びます。師走とは、師(お寺のお坊さん)が経をあげるために忙しく走り回る姿から発生したという説が有名です。しかし、忙しく走り回るのは、お坊さんだけではありません。「大掃除」「年賀状作り」「お正月の準備」など、誰もが忙しくなるのがこの時期です。また日暮れが早くなるのも、この時期です。そのため、この時期は交通事故も増えてきます。暗い中でも目立つようにして、事故防止に努め、新しい年を迎えられるようにしましょう。



12月3日～12月9日は障がい者週間

国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、「障がい者週間」は設定されました。

「障がい者週間」の期間は、毎年12月3日から12月9日までの1週間です。この期間を中心に、国、地方公共団体、関係団体等においては様々な意識啓発に係る取り組みが展開されています。

(参考)障害者基本法

毎年障がい者週間というものがありますが、今回の通信誌をきっかけに、職場の方々、家族や友人と話すきっかけになればと思います。

皆さんでお住いの地域や、近くにある関係団体等調べてみるとイベント等出てきますので、参加してみるのもおすすめです。

仕事に行きたくない!?

年末年始が長期休暇になる方が多いのではないのでしょうか? コロナが第5類に移行し、初めての年末となります。リフレッシュのために遠出をしたり、家族や友人と過ごす方も多いのではないのでしょうか? 普段と生活リズムが崩れてしまったり、疲れがたまった状態で仕事に行ってしまうと、仕事に影響が出てしまう恐れがあります。

年始に仕事に行きたくないと思っている方は意外と多いようです。仕事とプライベートは分けて考え、年始から気持ちよく仕事ができるように、体力面、気持ち面を整えておきましょう。



12月29日～1月3日は年末年始休暇となります。来年もよろしくお祈りします。

『ヒートショック』をご存じでしょうか。急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞を起こす現象です。11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴室内で溺れる事故が多くなります。そのほとんどが65歳以上の高齢者となっています。温かい部屋から寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に血圧が上昇します。寒い浴室へ移動するとさらに血圧が上がります。その後湯船につかることで血圧が下がることにより、ヒートショックが起こります。対策をすることで発症率を下げるすることができますので、いくつか紹介していきます。



●入浴前に脱衣所や浴室を暖める

急激な血圧の変化を抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。

●湯温は41度以下、湯につかる時間は10分以内にする

42度で10分間入浴すると体温が38度近くに達し、高体温による意識障害が起こりやすくなります。

●浴槽から急に立ち上がらない

入浴中に体にかかっている水圧がなくなると、血管が一気に拡張し脳に行く酸素が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。

●食後すぐの入浴、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける

食後は低血圧によって失神する恐れがあります。飲酒によっても一時的に血圧下がります。体調の悪い時、精神安定剤や睡眠薬等の服用後も避けるようにしましょう。

●入浴する前に同居人に一声掛けて、意識してもらおう

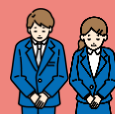
周囲の方に早期発見してもらうことが重要です。同居者は、長時間入浴している、突然大きな音がしたなどの異常に気づいた際は、ためらわずに声をかけましょう。

○日本気象協会「ヒートショック予報」
<https://tenki.jp/heatshock/>
 予報などもうまく活用するのもいいかもしれませんね。

新型コロナウイルス感染症対策について

- ★ 2023年5月8日より新型コロナ感染症法上の位置づけが5類に移行しました。
- 🧤 マスクの着用については個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断で着脱をお願いいたします。
- 🍭 咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようしております。
- 🗨️ 面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

よろしく
 お願いします



支援センターまでのアクセス



アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）
 舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分
 ※千鳥車庫行のバスはクリーンセンターバス停には停車しません。

