

## 7、8月豪雨災害へのカンパをお願いいたします！

全国各地で記録的な豪雨となり、河川の氾濫や土砂災害等による甚大な被害が発生しています。

7、8月の豪雨により、各地で記録的な大雨となり、河川の氾濫や土砂災害等による被害が発生しました。山形県、新潟県、石川県、福井県に災害救助法が適用され、青森県、岩手県、秋田県、福島県等でも多くの住家被害が発生しています。現在、被災家屋の片づけや洗浄、修理、屋根へのシート張り、被災された方の心身のケアなどの支援が必要となっています。共同募金会からも被災施設の支援のためカンパの要請がありました。踏の会の各施設の職員、利用者、ボランティア、役員、御家族の皆さんの御協力をお願い致します。

集まったお金は、一部を“中央共同募金会”を通して被災施設等に送り、残りは社協等を通じて被災地へ送りたいと思います。

ふきのとう、ころぽっくる、ひのき工房と踏の会は、地元八王子は勿論、全国各地の支援者からのカンパで施設を作ってきました。

豪雨で被災した施設や住民へ少しでもお返ししたいと思います。

昨年も多くの方からのご協力をいただきありがとうございました。

今年も、それぞれの皆さんの出来る範囲で是非ともご協力をお願い致します。

施設長 新野 浩

理事長 岩澤 六夫

## もしも、コロナウイルスにかかってしまったら？

コロナウイルスが流行して4年目になりました。ひのき工房は、皆さんの協力のおかげもあり、感染者が出てもクラスターになることなく、開所することができます。しかし、どんなに気を付けていても風邪をひいてしまうように、コロナウイルスにかかってしまうことがあります。今回は、そういった時にどこに電話をしたらいいのか、何があったら便利だったかお伝えしたいと思います。

### 「症状」がでた場合の相談先

• かかりつけ医に「電話」で相談

• 東京都発熱相談センターに相談

☎ 03-6258-5780

☎ 03-5320-4592

• うちさぼ東京（自宅療養者サポート）

☎ 0120-670-440

• 抗原定性検査キット配布申込み

☎ 0570-020-205

※医療機関を受診する時は必ず電話を！



### あってよかったもの

• 紙皿、紙コップ、割りばし、ゴミ袋  
(感染者が使用し、そのまま捨てる)

• ペーパータオル  
(ティッシュより丈夫で消毒に使う)

• 使い捨てビニール手袋  
(消毒時や感染者が移動する際に使う)

• ストロー付き紙パックの飲み物  
(寝たままでも飲めるため)

• のど飴、ゼリー  
(薬が飲めない間痛みが和らぎます)

• お茶漬け、スープのもと  
(お湯やお茶でごはんが食べやすくなる)

• 消毒用アルコール、解熱、鎮痛剤  
(常備してあると安心です)



コロナウイルスには、流行当初に言われていた「発熱」「味覚障害」「のどの痛み」「咳」以外にも、「嘔吐」「下痢」「鼻詰まり」「鼻水」などの症状もあげられています。かかってしまった時は、吐き気がない限り、休む前にしっかりと「水分」と「食事」をとりましょう。起床後にのどが痛くなり、水分を摂れず脱水症状をおこしてしまうこともあります。免疫力をしっかりとつけることも、回復への一歩です。

また、鼻孔からの抗原定性検査でも完全に陰性、陽性とは言えませんが、唾液での抗原定性検査より、陽性の結果が出るのが確認できています。確定診断には使用できませんが、抗原検査を受けた結果を、医師に相談することができるので、「もしも」に備えてお家にあると安心です。

とうきょうだい かいこくさいこうりゅうてんにゆうせん  
2022パラアートTOKYO第9回国際交流展入選です！



ねんりん  
「年輪」

いまいたかし  
今井 隆

がつ いげぶくろ とうきょうげいじゆつ  
9月に池袋の東京芸術

げきじょう おこな  
劇場にて行われる「2022パ

ラアートTOKYO第9回国際

こうりゅうてん いまたかし か  
交流展」にて、今井隆さんの描

いた「ねんりん」がにゆうせん  
いた「年輪」が入選しました！お

めでとうございます。

いまい ねんりん  
今井「そうだ、と。年輪のイメー

ジがひらめき、き ようす  
木の様子をよく

みきわ え か  
見極め、この絵を描きました。」

じかん ことし あ  
24時間テレビ 今年のテーマは、「会いたい！」

ひのきこうぼうには、「ミスター24時間テ  
レビ」と呼ばれている利用者さんがいま  
す。今年も7月頃よりタイムカードの近  
くにほきんばこをせっち  
くに募金箱を設置されていました。

チャリTシャツのカラーに新色のラブ  
リーなベリー色、「ラベリー」がかわ  
と見せてくれた大神田さん。

「みな、ほきん、きょうりよく  
ありがとうございました！24時間テレビが終わって

も、まいしゅうげつようび ほきん つづ  
も、毎週月曜日に募金を続けています。

ほきんばこ よこ  
募金箱はタイムカードの横にあります。

みな きょうりよく ねが  
皆さん、ご協力よろしくお願ひいたし  
ます！」

ことし  
今年のデザインです！



## 自分にあった量を美味しく食べよう！

今回は、ひのき工房でも取り組まなければならない課題でもある『食品ロス問題』についてです。食品ロスと聞くと、食べ物が足りないのかな？と感じますが、食べ残った物のことをいいます。ひのき工房でも「食べ残しが多い日がありますね…」という話を聞き、身近な問題だと感じました。



大量の食品ロスが発生するとどのような影響や問題が出るのでしょうか。まず、ごみ処理の多額なコスト、次にそれを焼却することでCO2排出、灰の埋め立て等による環境負担があげられます。日本では、年間500万トン以上もの食品ロスがあります。その量、ひのきのパッカー車1台に雑誌を満載にして1トン…それが2台や10台ではなく5,000,000台分です。

外食では280万トンが規格外品（形の整っていない野菜等）の返品や売れ残り、賞味期限切れ、食べ残しのごみとなっています。家庭では220万トンが、同じように食べ残し・賞味期限切れとしてごみとなっています。



今日から私たちが取り組める事はどんなことがあるのでしょうか？例えば、すぐ食べる、すぐ使うときはスーパーの賞味期限の近い物を買うことで賞味期限でのロスを少なくできます。また、使う野菜を冷凍庫で保存して小分けに使用する、体調に合わせて食事の量を調整して、作り過ぎに気をつけることでも減らすことができます。夏場で食欲がない、食事量が前より減った、この量は食べるのが難しい等ありましたら職員に相談してください！好き嫌いでの変更やおかずの量の変更はできませんが、はん、パンの量を調整することができます。これからも、皆さんと一緒に美味しくひのき工房のごはんを食べながら、食品ロス問題に取り組んでいきましょう！（長塚）