

NPO 法人 点訳・音声訳集団一步の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

令和6年能登半島地震、および、関連で被害を受けた方々、亡くなられた方々に
謹んで哀悼の意を表するとともに、心よりお見舞い申し上げます。

年末年始に支援して下さったガイドさん、ありがとうございました。

年初より、災害や事故が多発しています。ガイド時に何があっても慌てないよう、日頃より対策を心がけておきましょう。

<書類の送付について>

今月は、年末年始を挟みましたが、皆様、月末の書類を事務所へ持参して下さい、早めに郵送・速達・FAX・メール等で送って下さったため、計算事務がスムーズに進みました。FAX・メールの後、送って下さった原本も、ほとんど計算事務に間に合い、作業はスムーズでした。ご協力、ありがとうございました。

2月は、月初に土日を含みますので、1月の支援が終わり次第お送りください。提出後に支援を頼まれた場合は、こちらで記入いたします。

間に合わない、届くか心配の場合には、先にFAX(03-3577-3666)するか、写メで一步の会のメール(info@onyakuippo.com)にお送りください。

<活動費の支払いについて>

2024年(令和6年)より、前月支援分を次月28日を基準としてお支払いすることになりました。

詳しい支払日については別紙の通りです。11月・12月支援分につきましては合算してお支払いします。

<虐待防止について>

『「障害者虐待防止法」について』月末の書類提出の時に、ご提出をお願いしたプリントを、まだ、未提出の方がいらっしゃいます。まだの方は月末の書類と一緒に提出してください。用紙を無くした、内容が分からないという方は、一步の会事務局 宮永までお問い合わせください。

よろしくご協力お願いします。

※ひとことメモ (ガイドのポイント)

金銭について。買い物時、利用者さんがご自分でお支払いになる方については、時間がかかる場合もあると思いますが、辛抱強く見守り、お願いされた時、困っていらっしゃる時のみ、直接の支援をしてください。財布やお金を渡された場合は、必ず口頭で金額を本人に告げ、おつりはしっかりわかるようにお返し、お渡ししてください。

「経済的虐待」にならないよう、金銭トラブルの防止に心掛けましょう。

新しい年がスタートしました。

風邪やインフルエンザで発熱する事例が多く報告されています。コロナもひそかに流行っています。引続き人込みでのマスクやアルコール消毒等の衛生管理、なるべく人混みを避けるなどの対策を続けてください。帰宅後の手洗いは丁寧に、うがい(裏面参照)も必ず行いましょう。

今年もよろしくお祈りします。



飛沫感染を防ぐ うがいのススメ

飛沫感染とは、くしゃみやせきなどで空中に飛び散ったウイルスを吸い込んで感染することで、脅威的な伝染をします。感染力が強いインフルエンザウイルスは飛沫感染です。身近にかぜをひいている人がいなくても電車の中など人がたくさんいる場所では、油断は禁物です。

しかし、ウイルスを吸い込んでしまうとすぐに症状が出る、というわけではありません。ウイルスが細胞内に入り込んでしまう前に洗い流すことが重要なのです。外出先から帰ったときは、まずうがいをし、のどの粘膜についたウイルスを洗いながしましょう。



ウイルスに感染し
のどがはれてしまうことも・・・



ウイルスは飛ぶ!?

かぜをひいている人がせきやくしゃみをする時、ウイルスは3~5mを時速290kmのスピードで飛んでいくといわれています。



正しいうがいの仕方

正しい濃度にうすめたうがい液約60mLを**3度**に分けてうがいする

1 1度目のうがい



食べかすや、口の中の有機物を取るため口に含み比較的強くうがいする。

2 2度目のうがい



上を向いて、のどの奥までうがい液が届くように15秒程度うがいする。

3 3度目のうがい



2度目と同様、うがい液が口の中からのどに十分に届くように15秒程度うがいする。

しっかり**上を向く**ことが
うがいのポイントだよ!