



## 新型コロナウイルスの影響について

新型コロナウイルスの影響により、先月の2日より全国小中学校、高校の一斉休校となっておりますが、ふきのとうの居場所は普段のように開けています。毎週火・土曜日には「ぽこ・あ・ぽこ」に遊びにきてくださいね。来るときは必ずマスク着けてきてください。体調が悪い時は、無理して居場所に来る必要はありません。また、あちらこちらで、イベントの自粛もしております。外に出られない時は、自分で趣味(読書など)、適度な運動などをして、ストレスや、たくさん美味しいものを食べて免疫力をアップして乗り切ってください。

ふきのとうのイベントなどの情報はふきのとうのホームページの月間スケジュールやブログにも掲載していきますので楽しみにしていてね!

### 子どもたちのボランティアでの発送作業を中止!

子どもたちや大人のスタッフが少ない中、事務局だけの発送が困難なため、大人の部分の通信をメールまたはFAXで送るようにしました。よって、発送作業をするものがなくなってしまいましたので、ボランティアでの発送作業の募集を中止致します。ご了承ください。

### ひきこもり者の中間就労支援「星の風」について

上記に記載していた通り、「みんなのマルシェ星の風」が閉店となりましたので、星の風のアルバイトは今月より中止となりました。

当事者の方で、やりたいという声が上がってきたら、一応、もう一つの居場所の拠点である、ろまん茶屋「まほろば」の一室「星めぐり工房」で出来ますので、希望の方は事務局までお知らせください。

## あなたの絵のポストカードや手作り雑貨を出店してみませんか?

フリースペースふきのとうでは、ポストカードにする絵を募集しています。

今まで描き溜めた絵やこれから描く絵、写真もOKです。

出来たポストカードはイベント出店で販売することも出来ます。売り上げの80%は作者にお返しします。

詳しくは、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。

尚、ハガキの台紙はふきのとうで準備しています。

他にも手作り雑貨やアクセサリなど販売したい方も商品と共に募集しています。

是非、フリースペースふきのとうまでご連絡ください。お待ちしております。



## おねがい

### ※手作り雑貨を作成する人へお願い

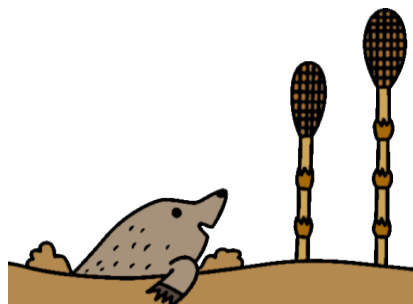
イベント出店などでは、キャラクターを素材にしたものは販売できませんので、ご注意ください。

例:スヌーピーやキティちゃんなどの入った布などです。

ご協力のほど、よろしくお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	8	9	10	11	12
13	14 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	15	16	17	18	19
20	21 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	22	23	24	25	26
27	28 学習サポート 「数学」 14:30~15:30	29 昭和の日	30			

- ◆開所日は、火・土曜日13:00~17:00までですが、祝日、年末年始、お盆はお休みです。また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。
- ◆学習サポート「数学」 担当:永富光朗先生 数学パズルなどを利用して、遊びながら学べます。
- ◆英会話 担当:池田和博先生(ぽこ・あ・ぽこの家主さん)  
持ってくるもの:NHKテキストブック「英語I」(書店で買って持って来てね!)、筆記用具  
学習内容:NHKテキストブック「英語I」を教材にして学習します。また、簡単な英会話やみんながなじみのある英語の歌などを楽しく学びます。時々、外国の方が来
- ◆毎週土曜日は英会話が終わった後、ギター教室もしています。担当:池田和博先生  
※英会話とギター教室は、担当の池田和博先生が体調を崩されており、只今、お休みしております。体調が戻ったら、再開致します。
- ◆先月、長崎県で1名の新型コロナウイルスの感染者が出ました。  
居場所を利用するときは、予防のために、なるべくマスクをして来てくださいね。



# ぽれぽれ(青年期)

月・火・金・土(祝日、年末年始、お盆お休み) 10:00~16:00  
木 8:00~14:00

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 午前閉所	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

◆学習サポート「英語」 担当:田向弘文先生

只今、学習サポート「英語」は、希望する子どもがないので、お休みしています。また、希望する子どもが出たら、再開致します。

◆学習サポート「発達障がい」・小学生 担当:只今、担当される先生を探しております。決まり次第、再開します。

◆開所日は、月・火・金・土曜日の10時~16時と木曜日の8時~14時までですが、急な用事や出張などで出かけることがあります。ご用の時は事前にご連絡ください。

また、自然災害(台風、雪、地震など)で学校が休校の場合も居場所はお休みします。

上記の他に、フリースペースふきのとう主催の行事の翌日の場合も居場所兼事務所はお休みします。

◆4/13(月)は、行政との打ち合わせが保健所であるため、午後から開所します。

◆先月、長崎県で1名の新型コロナウイルスの感染者が出ました。

居場所を利用するときは、予防のために、なるべくマスクをして来てくださいね。



# 花粉症対策

花粉症対策の基本は、とにかく体内に花粉が侵入するのを避けることです。花粉はいたるところに存在しているため、日常的に取り組める対策のコツを押さえておきましょう。

## 外出はなるべく避ける

日頃から最新の花粉情報をチェックし、花粉の飛散が多い日は外出を避けるのがベストです。やむを得ず外出する場合は、メガネ・帽子・マスクなどの花粉予防グッズを着用しましょう。外出後は室内に入る前に衣服や髪をよく払い、手洗いやうがい、洗顔して花粉をしっかり落とします。

## こまめに掃除を行う

花粉はドアの開閉時などに室内へ侵入するため、こまめに掃除を行って花粉を除去しましょう。窓際は花粉が溜まりやすい場所なので、入念に行うことがポイントです。換気する際の窓の幅は小さくし、短時間だけ開くと侵入してくる花粉の量を軽減できます。

## シャワー・お風呂で花粉を洗い流す

疲れていたり遅く帰宅すると入浴を後回しにしがちです。しかし、入浴せずにいると服や髪に残ったままの花粉が布団についてしまい、就寝中も花粉によるアレルギーで悩まされてしまいます。シャワーやお風呂で身体に付いた花粉を落としてから就寝するようにしましょう。

## 衣服選びを工夫する

衣服の素材によって花粉の付着度合が変わるため、花粉が付着しづらい素材を選ぶことも対策の一つです。例えば花粉が付きやすいウール素材は避けて、化学繊維や綿などの衣服を着用します。最近は様々な花粉予防グッズが登場しているため、それらと組み合わせるのもおすすめです。

## 洗濯ものや干す場合にも注意

外に洗濯物や布団を干すと花粉が付着する可能性が大きいいため、花粉が多い日は外干しを控えて乾燥機などを利用しましょう。干す場合は花粉の飛散量が比較的少ない午前中がおすすめです。また、取り入れる際には花粉をしっかり落とします。布団は取り入れた後に掃除機で表面を吸うと効果的です。

## 十分な睡眠をとって体調を整える

睡眠不足で身体のバランスが崩れると、花粉による影響を受けやすくなってしまいます。そのため、睡眠をしっかり取って体調を整えることも非常に重要です。ぐっすり眠れるように、空気清浄機や花粉予防グッズなどを利用するのもよいと思います。

ちょっとした工夫で簡単にできる対策ばかりなので、積極的に取り入れてみませんか。



