

# 支援センターきらきら ニュースレター5月号

3月の状況  
登録者数… 390名  
相談件数… 1038件  
オープンスペース  
利用者数… 延べ262名

さわやかな風が吹き渡る季節になりましたね。いつも支援センターきらきらをご利用いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、普段と違ったきらきら運営となり、皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。  
不要不急の外出を控えてストレス感じていませんか？電話でお話するだけでも気持ちが軽くなることもあります。一緒にお家での過ごし方など考えてみませんか。

## 【きらきらより大切なお知らせ】

### ①開所時間の変更について

2020年4月1日から、きらきらの開所時間は、  
月曜日から金曜日 10:00~18:00、土曜日 10:00~17:00 となりました。

②見学、相談（来所と電話）、オープンスペースの利用、プログラム、行事への参加など、支援センターきらきらを継続的に利用する方は、きらきらの登録と更新の手続きが必要です。更新の面接は誕生日です。

③見学・面接希望の方は、事前に予約をして下さい。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。

④5/9(土)は、障害者福祉センター休館日のため、電話相談もお休みとなります。

## バザー延期のお知らせ

毎年、5月に開催させていただいている地域交流バザーですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり準備期間を確保することが困難な為、開催を今年の秋に変更させていただきます。  
詳細は改めてニュースレター等でお知らせいたします。



## 投稿作品

「生きるって」  
生きるって何？  
それは頑張ること 負けないこと  
時に泣いて もっと笑うこと  
To you from まーひゃん

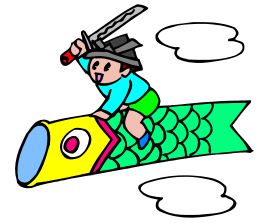
## 「楽観的に」

きらきらピアカウンセラー 宮澤秀一

最近、社会情勢がとても不安定です。私はストレスに大変弱いので、薬はきちんと飲んで、友人・支援者・主治医等と話したりメールをしたりして調子には気をつけたいです。ロックダウンしても生活は楽しみたいです。どうか皆さんが、ピアカンで想いを十分に発散される事を望みます。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーがあなたの目線に対応します。

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日 15:00より

# 支援センターきらきら5月の予定表



5月のオープンスペースと  
全てのプログラムは、  
新型コロナウイルス感染予防のため、  
お休みします。

電話相談は行っています。

(より多くの方の相談をお受けできるように、

1日3回まで、1回につき15分を目安としています)

時間帯によっては、相談の電話が繋がりにくいことがあります  
きらきらの電話相談をご活用ください。

※予定は変更する場合があります。

きらきらの予定は、

NPO 法人飛鳥会のホームページ [www.npo-asukakai.com](http://www.npo-asukakai.com)

からもご覧いただけます。

**北区障害者地域活動支援室 支援センターきらきら**

〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階 TEL 03-3905-7201~2

開所：月～金 10時～18時 土 10時～17時 休館日：日・祭日、年末年始

## 1. 相談事業（延べ人数）

電話	11,255 件
面接	1,019 件
ピアカン	13 件



## 2. 生活支援

オープンスペース利用者（延べ人数） 4,746 名

個別支援（訪問、同行、洗濯、関係機関とのカンファレンスなど） 1,101 件

### プログラム活動

	回数	延べ人数
散策	8	52
学習会（SST）	10	34
夕食会	20	154
昼食会	19	119
おしゃべり会	19	161
女性おしゃべり会	10	34
男性おしゃべり会	9	30
暮らしと健康	7	31
クリスマス会	1	17
餅つき	1	16
カラオケ	7	46
かき氷会	2	26

登録者数 390 名

男性 233 名

女性 157 名



## 3. 地域交流

### 行事・ボランティア活動

	回数	延べ人数
防災訓練	1	1
バザー・作品展 ボランティア	11	67
古切手整理	18	95

### ピア活動

	回数	延べ人数
ピア活動	11	62

	回数	延べ人数
ダーツ	11	26
パソコン	10	8
押花	0	0
茶道	10	44
絵手紙	11	46
きらきらハンズ	9	39
笑いヨガ	10	48
家族サロン	6	5
地域交流バザー	10	62
北精連関係 (カラオケ)	1	15

# 自宅での過ごし方

外出自粛との呼びかけもあり、家で過ごす時間が増えています。皆さんは、自宅で何をして過ごしていますか？

新型コロナウイルス対策によって、外出を控え家に閉じこめると、活動量が減りやすくなります。活動量が減ると、血糖コントロールの不良など生活習慣病の悪化や筋肉が衰えるなど、別の健康被害にもつながる恐れがあります。

## なるべく運動量を増やす。(自宅での運動について)

自分の健康状態をチェックして、症状のない場合は、散歩やジョギングなど、屋外の人が密集しない場所で行うことができる運動などを取り入れるのもよいでしょう。

厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議においては、症状のない方にとって、屋外での活動や、人との接触が少ない活動をする(例えば、散歩、ジョギング、買い物、美術鑑賞など)、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話をするなど、感染のリスクが低い活動と示しています。

また、クラスター(集団)感染については、これまで感染が確認された場では、

(1) 換気の悪い密閉空間、(2)人が密集していた、(3)近距離での会話や発声が行われた、という 3 つの条件が同時に重なった場です。そのため、屋外で運動やスポーツをしている際にはこの 3 つの条件は揃いませんが、着替えやミーティングをする場で(1)から(3)の条件が重なると感染リスクが高まるので、注意しましょう。

コロナウイルスのまん延対策によって外出機会が減ることで、活動量が減りやすいため、自宅や屋外などでの運動を取り入れ、今までと変わらない活動量が維持できるよう意識してください。

引用:神奈川県茅ヶ崎市役所 HP

スマートフォンをお持ちの方は、インターネットで自宅ですることができるストレッチの動画等も多く出ています。体を動かす際の参考にするのはいかがでしょうか？

適度に体を動かし、健康を維持してください。

発熱が続くなど、体調に変化があったときは、「帰国者・接触者電話相談センター」にご相談ください。

## 帰国者・接触者電話相談センター

①風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている方  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上記の症状が 2 日程度続く場合

### 北区「帰国者・接触者電話相談センター」

電話番号 03-3919-4500

受付時間 平日の午前 9 時から午後 5 時まで

上記以外の時間は下記にお問い合わせください。

### 東京都「帰国者・接触者電話相談センター」

電話番号 03-5320-4592

受付時間 平日の午後 5 時から翌日午前 9 時まで、土日祝日は終日(24 時間)

引用:東京都北区役所 HP