



支援センターきらきら ニュースレター6月号

4月の状況
登録者数…390名
相談件数…919件
オープンスペース
利用者数…延べ47名

梅雨空のうっとうしい季節ですが、雨上がり、空に架かる虹を見て幸せな気持ちになりますね。支援センターきらきは5月末まで電話相談のみの対応としていましたが、今月から少しずつ再開します。

今までとは変化がありますが、多くの方が安心して支援センターきらきらを利用しただけのように、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。6月がお誕生日の方、また、誕生月を過ぎているけど更新手続きがまだの方は、お気軽にスタッフに声をかけて下さい。

きらきらよりお知らせ

きらきらでは、新型コロナウイルス感染予防のため、6月1日(月)～6月30日(火)の期間は以下のように運営実施いたします。皆様にご不便をお掛けしますが、安心してご利用いただくために、ご理解、ご協力をお願いします。

① オープンスペース開所時間について

13:00～17:00まで※土曜日は16:00まで

② オープンスペースの利用は、一人1時間を上限とします。

利用人数15人以上となる場合は、人数制限をする場合があります。

③ プログラムについて

飲食を伴うもの、外部講師によるプログラム実施は見合わせます。

④ 電話相談について

月曜日～金曜日10:00～18:00、土曜日10:00～17:00

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が、きらきらの電話相談をご活用ください。

⑤ 面接相談は、事前申し込みにする必要があります。

また、(月)～(金)10:00～17:00、(土)10:00～16:00の時間帯の対応とします。

⑥ 入退所時はきらきらスタッフにお声かけの上、検温・手洗い・アルコール消毒をお願いします。

⑦ きらきら利用時はマスク着用をお願いします。

他、プログラム実施やきらきら内備品の使用等、詳しくは、4面をご覧ください。

支援センターきらきら6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
5/31	1	2	3	4	5	6
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 	13時閉所 電話相談は 13時まで	きらきら ハンズ 15:00～ 16:00		おしゃべり会 15:00～ 16:00	
7	8	9	10	11	12	13
閉所		13時閉所 電話相談は 13時まで				
14	15	16	17	18	19	20
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 	きらピア 15:00～ 16:00		13時閉所 電話相談は 13時まで	おしゃべり会 15:00～ 16:00	
21	22	23	24	25	26	27
閉所				13時閉所 電話相談は 13時まで		
28	29	30	7/1	7/2	7/3	7/4
閉所						

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



投稿作品

「白いツバキ」

白いツバキは季節を潤い
新しい命を語りかけてくる

To you from まーひゃん



6月梅雨の時期の過ごし方

梅雨時は突然の雨に濡れて風邪を引いてしまうなんてことも多いですね。この季節に風邪を引かないように元気に過ごすためにできることをご紹介します。

①体を温める。

温かい飲み物や味噌汁などをとり、体を冷やさないようにする。

②日光を浴びて体を動かしてみる。

雨の日が多くなるとお日さまを浴びる機会が少なくなるのでお天気の良い日には、近くの公園まで散歩など、良いかもしれません。

③早寝早起きを心がける

生活のリズムを作り、自律神経を整える事が大切です



一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

□人の間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける

□遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。

□会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。

□外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用

□家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

□**手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

(厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症の状況分析・提言」(2020年5月4日)より抜粋)

支援センターきらきらでは、「うつらない、うつさないために・・・」以下のように取り組みます。

皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

「オープンスペース利用時のお願い」

- ① 来所者全員の方にマスクの着用、検温、手洗い、アルコール消毒をお願いします。
- ② オープンスペース利用は一人1時間を上限とし、利用人数が15名を超えた場合には、利用人数の調整をすることがあります。
- ③ 1時間に1回オープンスペースを換気や備品の消毒等行います。また、備品によっては利用の都度、消毒を行います。
- ④ ゴミは各自お持ち帰りください。
ゴミ箱の利用は、手洗い時に使用するペーパータオルのみとします。
- ⑤ きらきらの食器の利用、お茶の提供は見合わせます。
- ⑥ オープンスペース内での食事はご遠慮ください。
ペットボトル、缶、水筒などの飲み物は可能です。※ゴミは各自お持ち帰りください。
- ⑦ パソコン、ピアノ、オーディオをご利用の方は、イヤホンをお持ちください。
- ⑧ 本やCD、備品などは、一度使用した場合には使用済みBOXに返却をお願いします。
- ⑨ マッサージチェアの利用を見合わせます。

「プログラム・行事について」

プログラムは、外部講師によるプログラムや飲食を伴わないものを再開します。

※密な環境を作らないように、プログラム時間帯は、そのプログラム参加者のみの利用とします。

- ☆きらきらハンス・・・第1水曜 15:00～16:00
手芸・ぬり絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください
- ☆ボランティア活動（古切手整理）・・・第1・第3月曜 14:00～15:00
- ☆きらピア（ピア活動）・・・第3火曜 15:00～16:00
- ☆おしゃべり会・・・第1、第3金曜 15:00～16:00

1面のお知らせと共に上記については、状況により変更する場合がありますことをあらかじめご了承ください。

きらきらの予定は、NPO 法人飛鳥会のホームページ <http://www.npo-asukakai.com> からご覧いただけます。