



ニュースレター11月号

支援センターきらきら

9月の状況
登録者数…391名
相談件数・995件
オープンスペース
利用者数
延べ…191名

11月ごろ訪れる季節の節目に「立冬」があり、冬の始まりの日という意味があります。

「立冬」は昼夜の寒暖差が大きくなり、1年の中で最も体調を崩しやすい時期になります。

今月は十分な休息と栄養を取って、過ごしましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。11月お誕生日の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフに声をかけて下さい。

電話相談、面接相談（要予約）をご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

【きらきらからのお知らせ】

・第38回 北区障害者作品展中止のお知らせ

毎年、12月に開催されている作品展ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止となりました。代わりとして障害者週間の期間、キャップパネルアート展示、マスクカバー配布などのイベントが行われます。

・キャップパネルアート

図柄の投票に参加して下さった皆さん ありがとうございます。

パネル展示開催期間・場所： ・北区役所（12/3・4、12/6～8） ・北とぴあ（12/5）

・11/7（土）障害者福祉センターはエレベーター工事 最終機材搬出撤去の為、全館休館になります。きらきらもお休みになります。

・11/21（土）AMのオープンスペースは笑いヨガ参加者のみ利用となります。

栄養教室

11/6（金）のおしゃべり会では、下記の通り

栄養教室を開催します。

講師に夕食会でお馴染みの西ヶ原病院

栄養士の室田さんをお呼びし、食事（食をおろそかにせずに栄養をつけるには！）に関

するお話をさせていただきます。

日時：11月6日（金）14:00～14:30

（おしゃべり会は通常通り13:30～行います。）

場所：きらきら オープンスペース

11月の散策

日時 11月24日（火）

場所 王子・十条周辺

集合 支援センターきらきら

13:00 集合・出発

15:00～16:00 解散

詳細は当日参加者で決めます。

参加希望の方は職員まで

お声かけ下さい。

食事は済ませて来て下さい。

オープンスペース・電話相談の利用は

10:00～13:00

16:00～18:00 になります。



支援センターきらきら11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
11/1	2	3	4	5	6	7
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00 	文化の日 (閉所)	きらきら ハンズ 13:30~ 15:00		おしゃべり会 13:30~ 14:30 栄養教室 14:00~ 14:30	障害者福祉 センター 休館日の為 (閉所)
8	9	10	11	12	13	14
閉所		13時 閉所	絵手紙 13:30~ 15:00			パソコン教室 14:00~ 15:00
15	16	17	18	19	20	21
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00	きらピア 14:00~ 15:00	学習会 14:30~ 16:00 	13時 閉所		笑いヨガ 11:00~12:00 ダーツ 13:00~14:00 ピアカン 15:00~16:45
22	23	24	25	26	27	28
閉所	勤労感謝の 日	散策 王子・ 十条周辺 家族サロン 13:30~ 15:00	暮らしと健康 プログラム 14:30~ 15:30	13時 閉所	茶道 10:30~ 11:30 	
29	30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
閉所						

※来所による相談は予約制です。
先ずはお電話下さい。

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

当面の間、支援センターきらきらでは、以下のように運営実施します。
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オープンスペース開所時間について
月曜日から金曜日は10:00～18:00まで ※土曜日は16:00まで
閉所20分前からオープンスペース内の清掃を始めます。
- ②マスクの着用、検温、入退室の際の手洗い、アルコール消毒をお願いします。
- ③オープンスペース利用人数が14名を超えた場合には、待機していただくなど利用人数の調整を行います。
- ④定期的に消毒、オープンスペースを換気します。
- ⑤ゴミは各自お持ち帰りください。
- ⑥お茶の提供と食器の利用を見合わせます。
- ⑦オープンスペース内での食事はご遠慮ください。
水分補給は可能です。
- ⑧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。
- ⑨使用済みBOXの設置。本やCD、備品など使用した場合は、使用済みBOXに返却してください。
- ⑩マッサージチェアの利用を見合わせます。
- ⑪荷物は、所定の場所(窓際)に置くか、ロッカーをご使用下さい。
- ⑫オープンスペースに職員を1名配置します。

「プログラム・行事について」

※参加する場合は、全て前日までに申し込んでください。

※予定表(カレンダー)もご覧ください。

- ☆散策…第4火曜 「王子・十条周辺」支援センターきらきらに13時集合・出発になります
前日までに申込みが必要になりました。参加出来なくなった場合は、連絡をお願いします。
- ☆きらきらハンズ…第1水曜 13:30～15:00
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。
- ☆おしゃべり会…第1金曜 13:30～14:30 日ごろ感じていることとお話してみませんか？
栄養教室…11/6(金) 14:00～14:30 食事について 講師 室田恵美子さん
- ☆学習会(対人関係の持ち方)…第3水曜 14:30～16:00
※途中参加はできません。ご注意ください。
- ☆茶道…第4金曜 10:30～11:30 参加費200円
抹茶とお菓子で静謐で豊かなひとときを過ごしませんか。
- ☆暮らしと健康…第4水曜 14:30～15:30
健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えて話します。
- ☆家族サロン…第4火曜 13:30～15:00 障害のある方のご家族が対象になります。
利用者の方は参加出来ません。ご理解ください。
- ☆パソコン教室…第2土曜 14:00～15:00 お気軽にどうぞ！
パソコンに触った事が無い。何が分からないのかも分からない。そんな方も大丈夫です！
- ☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00～14:00
最近、知り合いとダーツに行き「上手い！」と驚かれ「そんなになめるな！」という感じ。
- ☆ピアカウンセリング…第3土曜 15:00～
- ☆絵手紙…第2水曜 13:30～15:00 参加費300円
- ☆ボランティア活動…第1・第3月曜 14:00～15:00 古切手整理
- ☆笑いヨガ…第3土曜 11:00～12:00
体力がない方でも笑いたい方なら、どなたでも参加できます。
- ☆きらピア…第3火曜 14:00～15:00 ピア活動 きらきらにて行います。
- ☆予定表はインターネットからもご覧いただけます。 <http://www.npo-asukakai.com>

上記につきましては、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。

もしもの時の情報収集

東日本大震災直後、通信インフラ等が多大な被害を受ける中、ソーシャルネットワークサービス(SNS)が情報伝達の手段として広く活用されました。ここでは、災害時に役立つ政府の公式ツイッターアカウントをご紹介します。これを機にぜひ、災害に対する備えとしてご活用ください。



<首相官邸 (災害情報) @Kantei_Saigai>

首相官邸

地震、台風、大雨など、災害関連の政府活動情報



<総務省消防庁 @FDMA_JAPAN>

大規模災害が発生した際、の消防関連情報

内閣官房内閣広報室 防災特集より引用



北区防災気象情報サイト

北区の気象情報などを、パソコンや携帯電話のホームページで見ることができます。

※下記の北区防災気象情報サイト用 URL 及び QR コードをご利用ください。

[1] 北区防災気象情報サイト用 (PC 版)

URL <http://micosfit.jp/kita-city/> (外部サイトへリンク)

[2] 北区防災気象情報サイト用 (携帯版)

URL

<http://www.bousai-mail.jp/kita-city/top.html> (外部サイトへリンク)

[3] 北区防災気象情報

サイト用 (携帯版) QR コード



北区ホームページ 防犯・防災 北区防災気象情報メール配信サービスより引用

Tears

ふかなくても 隠さなくてもいいんだよ

晩秋の Story かき色の愛は

本物だったから

いつか訪れる君の happiness が

僕にはみえるんだ 愛を忘れなかったね

辛かったですよ 苦しかったですよ

悲しいでしょう今でも その涙

ひと粒ひと粒 僕が抱きしめるから

To you from まーひゃん

投稿作品

秋寒し 今きた道を またもどり

H・K

「今、怒りますか？」

この障害になっての考え方があります。それは「今、怒った方が得なのか？」と考える事です。 変に怒ると調子を崩し下手をすると入院になります。 周りの信用も落ちて、自分にとって最悪な状況なのです。

他方、笑って終らせると全てが上手く回って自分にも良い状況になる事が多いです。

ピアカンでお話してそんな事にも気付いて欲しくて対応します。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

ピアカウンセリングは、
毎月第3土曜日 15:00より