



# ニュースレター12月号

## 支援センターきらきら

10月の状況  
登録者数…395名  
相談件数・1042件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ…215名

心せわしい年の暮れ。「冬至」を迎える22日は、1年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが多く皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きもあり、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。現在、今年度の登録更新手続きを行っています。12月お誕生日月の方、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】

#### ・臨時閉所のお知らせ

支援センターきらきは、きらきら内整理のため、下記のとおり臨時閉所といたします。皆さまにはご不便ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。  
〈臨時閉所日〉 ・12月8日（火曜日）  
・12月17日（木曜日）

#### ・クリスマスケーキについて

今年もクリスマスケーキの寄付があり、ケーキは12/22（火）に届きます。例年、クリスマス&忘年会でケーキをいただいておりますが、今年はクリスマス&忘年会は行わず、当日は、新型コロナウイルス感染症対策（消毒の徹底、密集の回避、十分な換気、食事中の会話など）に配慮した上で、ケーキを食べる会を実施します。みんなでケーキを美味しくいただきたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

#### ・キャップパネルアート

〈パネル展示開催期間・場所〉 ・北区役所（12/3・4, 12/6～8） ・北とびあ（12/5）  
・12/12（土）10:00～12:00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。（今月は都合により第3土曜日から第2土曜日に変更になりました。）

### 「幸せです」

講演の質問用紙に「ピアカンをしていて苦しくないですか？楽しいですか？」とありました。正直に「辛いですけど幸せです。」という感覚がしっくり来ます。人間の感情は複雑です。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。話された内容の秘密は守られます。話される内容は何でも構いません予約をお待ちしています。  
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

### クリスマスケーキを食べる会

日時 12月22日（火） **（予約制）**  
10:00～13:30まで

申し込み期間 12/1～12/19まで

数量限定のため

数に達し次第受付を終了します。

必ず連絡または職員まで

お声掛け下さい。



# 支援センターきらきら12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	12/1	2	3	4	5
閉所		<b>13時 閉所</b>	きらきら ハンズ 13:30~ 15:00		おしゃべり会 13:30~ 14:30	
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00 	きらきら内 整理の為 <b>閉所</b>	絵手紙 13:30~ 15:00			笑いヨガ 11:00~12:00 パソコン教室 14:00~ 15:00
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00~ 15:00	学習会 14:30~ 16:00 	きらきら内 整理の為 <b>閉所</b>		ダーツ 13:00~14:00 ピアカン 15:00~16:45
20	21	22	23	24	25	26
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00 	ケーキを 食べる会 10:00~ 13:30 家族サロン 13:30~ 15:00	暮らしと健康 プログラム 14:30~ 15:30	<b>13時 閉所</b>	茶道 10:30~ 11:30 	
27	28	29	30	31	1/1	2
						閉所は 1/4(月) からです。
← <span style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">年末年始休み</span>						

※年末年始は 12/29 (火) ~  
1/3 (日) までお休みで

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。  
皆様のご理解、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。

☆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をお話してみませんか？

☆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

ダーツの状況は進んでいて、私はダーツを趣味にしても、プレイヤーではないかも？

☆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2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。あらかじめご了承ください。

## 11/6 おしゃべり会

### ☆意見箱☆

①利用者さんへ コロナウイルスは私達の身近に必ずいます！マスクは鼻を出さないで下さい！正しい着用法をして下さい。又、マスクに限らず、オープンスペースのルールを守らない方、職員さんの2・3度の注意に従わない人は、その日は帰ってもらったら良いと思います。みなさんよく考えて回答してください!!

➡手洗い、手指の消毒、マスクの着用など、安心安全のためをお願いしています。飲み物を飲んだ後にマスクを下げていることを忘れる方がいらっしゃるようです。今後とも積極的に職員が声をかけていきますが、皆さんも「きらきらの新しい生活様式」に引き続きご協力お願いします。なお、マスクは鼻も覆うようにしてください。

②「きらきら」にある本棚の件ですが、この本棚に「きらきら文庫」という名前付けたいと思いますが、この件に関して、職員のほうでも検討して欲しいと思います。この場合において単に名前だけの問題ではなく、その名前に相応しい内容の本を充実して欲しいと思います。僕の家には、足の踏み場もない程に本が数多くあり、それを「きらきら文庫」に置きたいと思います。この場合において本を「きらきら」に寄付する（つまり所有権を「きらきら」に移転する）のではなく、所有権はあくまでも自分にあるものとします。

是非ともこの提案（意見）を職員会議で検討して欲しいと思います。

➡きらきらの本棚に個人が所有する本を置くことはしていません。また、スペース上および防災上において、今のところ本を増やすことは難しい状況です。本棚に「きらきら文庫」という名前をつけることについては、他にも要望があるようでしたら今後のおしゃべり会で話し合いたいと考えています。

※今回のおしゃべり会では、①②について利用者の皆さんからの意見は出ませんでした。

### ☆お知らせ☆

#### 【オープンスペースのバザーの荷物について】

- ・片付けを進めていますが、しばらく置いたままになりご迷惑をおかけしています。危ないので近づかないようお願いします。 ・販売はしていません。

#### 【キャップパネルアートについて】

- ・図柄は虹の絵になりました。きらきらでもキャップパネルの一部を数名の利用者さんに作成してもらいました。ありがとうございました。

(参加者を募集しています。)

- ・11/27（金）障害者福祉センター内にて組み合わせて大きな絵に作成します。作成に参加してくれる方を募集します。締め切り 11/13（金）まで職員に声をかけて下さい。
- ・12/5（土）北とぴあにてパネル展示開催時にマスクカバーの配布が行われます。当日の配布ボランティアを募集します。締め切り 11/13（金）まで職員に声をかけて下さい。

#### 【クリスマスケーキについて】

今年もクリスマスケーキの寄付があります。例年、クリスマス会でケーキをいただいておりますが、今年は例年通りの実施は難しいと考えています。ケーキは12/22（火）に届きます。当日は、新型コロナウイルスの感染予防に配慮した上で、ケーキを美味しくいただきたいと考えています。詳細は、12月のニュースレターでお知らせします。

#### 【11月の散策について】

- ・新型コロナウイルス感染状況によっては、変更があります。
- ・11/24（金） 場所：王子・十条周辺 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。参加希望の方は事前申し込みをお願いします。
- ・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。