



# ニュースレター1月号

## 支援センターきらきら

11月の状況  
 登録者数…396名  
 相談件数・946件  
 オープンスペース  
 利用者数  
 延べ…237名

2020年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響により、きらきらの運営や活動も変化を伴いました。オープンスペースでの新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力いただきありがとうございました。今年の冬は頻繁に換気などしなくてはならず、例年以上に寒さが身にしみますね。

きらきらの年末年始は12月29日（火）から1月3日（日）まで休みとなり、新年1月4日（月）から開所します。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。1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。

Withコロナの新しい生活様式は不便もありますが、お互い気を付けましょう。

2021年も皆さんと楽しい時間を過ごしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願い致します。

### 【きらきらからのお知らせ】

- ・発熱などのかぜ症状がある場合は、一定期間ご利用をお休みいただくお願いをすることがあります。もし、新型コロナウイルス感染症の診断が出た場合や濃厚接触者と認定されたり、また、家庭や職場で感染者や濃厚接触者が出た場合には、きらきらへ必ずお知らせください。

1/7の緊急事態宣言を受けてボランティア、きらきらハンズ以外のプログラムを当面の間中止することにしました。予定表(カレンダー)もご覧ください。  
 ご不明の点がございましたらお問い合わせください。

## 投稿作品

冬木立 母の施設に あと少し  
 H・K

### 「張り切り過ぎ」

私は余りにも嬉しい事がある前に、気持ちにギアを入れ過ぎて、本番で具合を悪くする事がよくあります。もう自分のクセなのでどうしようもないのです。只、その事は自覚していようと思っています。一見、何でもない気持ちのさざめきに、ピアカンの場でお互いに気付きたいものです。あなたの予約をお待ちしています。お話しされた秘密は守られます。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一



# 支援センターきらきら1月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1/1	2
閉所					年末年始休み	
3	4	5	6	7	8	9
閉所 →	ボランティア 14:00~ 15:00 ♡	きらきら内 整理の為 閉所	きらきら ハンズ 13:30~ 15:00			
10	11	12	13	14	15	16
閉所	成人の日 閉所	13時 閉所				
17	18	19	20	21	22	23
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00 ♡			きらきら内 整理の為 閉所		
24	25	26	27	28	29	30
閉所				13時 閉所		
31	2/1	2	3	4	5	6
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。

☆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。

☆ボランティア活動・・・第1・第3月曜 14:00～15:00 古切手整理

☆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。

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談

新型コロナウイルス感染症についてのご相談は、以下をご確認ください。

- ①息苦しさを強いだるさ、高熱などの強い症状がある方
- ②高齢・基礎疾患がある・妊婦の方で、発熱やせきなど軽い風邪症状がある場合
- ③軽い風邪症状が続く方（4日以上の場合は必ず）
- ④COCOAの接触通知を受けた方

○北区新型コロナ健康相談センター 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。

○東京都発熱相談センター 電話番号 03-5320-4592 受付時間 24時間（土日祝日を含む毎日）

新型コロナウイルスに関する一般的な電話相談

- ・北区保健所 保健予防課 結核感染症係 電話番号 03-3919-3102
- ・厚生労働省 電話番号 0120-565653（土日祝日含む午前9時から午後9時）
- ・東京都（新型コロナコールセンター）※日本語、英語、中国語、韓国語による相談  
電話：0570-550571（土日祝日含む午前9時から午後10時）
- ・聴覚に障害のある方をはじめ、電話での御相談が難しい方は、こちらをご利用ください。  
厚生労働省 FAX：03-3595-2756 東京都 FAX：03-5388-1396

# 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

## ■「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛「3つの密」を避けること等が重要です。

他の人と  
十分な距離を取る！

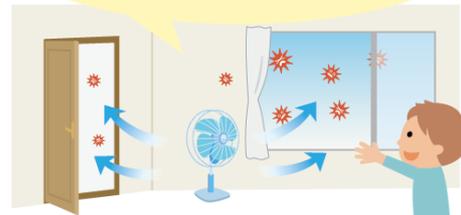


飲食店でも距離を取りましょう！

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



窓やドアを開け  
こまめに換気を！

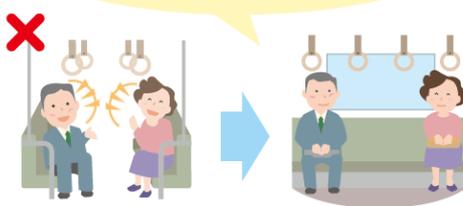


屋外でも密集するような  
運動は避けましょう！

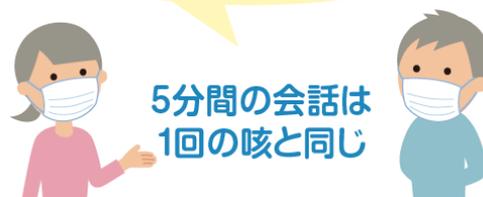
少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫



電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう！



会話をするときには  
マスクをつけましょう！



## ■手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

(厚生労働省ホームページより抜粋)

## 【クリスマスケーキを食べる会のご報告】

今年も「協和冷熱工業株式会社 取締役会長 山本良夫様」が、クリスマスケーキを寄贈して下さいました。山本様は、毎年欠かさず、美味しいケーキをプレゼントして下さいています。

今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、きらきらでも様々な行事が中止となり、恒例の「クリスマス&忘年会」も実施できませんでした。

世の中の的にも自粛せざるを得ない状況の中、寄贈されたクリスマスケーキをみんなで美味しく頂くことができ、とても温かな気持ちになりました。

お礼のお手紙を書いて下さる方もいらっしゃいました。

