



支援センターきらきら ニュースレター10月号

8月の状況
登録者数・・・415名
相談件数・・・991件
オープンスペース
利用者数
延べ・・・193名

まだまだ残暑は続いておりますが、朝晩は涼しくなってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。栄養や休養を十分にとって免疫力を高めましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。10月お誕生日の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフにお声かけ下さい。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。

きらきらは当面の間、以下の通り運営します。

【オープンスペース】：開所を2部制にします。

〇月曜日～金曜日は10時～12時半、14時～17時（※午後1時間短縮）

〇土曜日は10時～12時半、14時～16時

【プログラム】：予定表（カレンダー）をご確認ください。

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>

QRコード



マスク着用



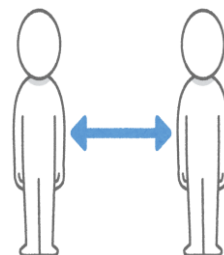
手洗い、消毒



食事はご遠慮願います



適切な距離



検温



皆さまが気持ち良くご利用頂けるようご協力をお願いいたします。その他きらきらの設備使用については、スタッフにお聞きください。

○発熱などかぜの症状がある場合は、一定期間ご利用をお休みいただく場合があります。
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場合、
また家庭や職場で感染者や濃厚接触者が出た場合には、きらきらに必ずお知らせください。
感染症拡大防止にご協力ください。以上、ご理解、ご協力をお願いいたします。

支援センターきらきら10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 看護実習生 2～3名	13時閉所 電話相談は 13時までで す。	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会	おしゃべり会 14:00～ 15:00	障害者福祉 センター休館 日の為 (閉所)
9	10	11	12	13	14	15
閉所	閉所 (スポーツの 日)	13時閉所 電話相談は 13時までで す。	※夕食会参加の方以外 オープンスペースの利用 は16:00までとなります。 食事は17:30頃開始 18:15頃閉所となります。		女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00	笑いヨガ 11:00～ 12:00 午前中の オープンス ペースは笑い ヨガのみです。 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン 15:00～ 16:00～
プログラムによっては オープンスペースの開 所時間が異なります。 必ず次のページをご確 認ください。						
16	17	18	19	20	21	22
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30 午後のオー プンスペー スは学習会 のみです。	13時閉所 電話相談 は13時まで です。	看護実習生 2～3名	
23	24	25	26	27	28	29
閉所 さざなみ会 散策 ※ご希望の 方は必ずきら きらにご連絡 ください。	看護実習生 2～3名	散策10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 ※電話相談 オープンス ペースは15 時から開所 となります。	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談 は13時まで です。		
30	31					

※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: 月曜日～金曜日 10時～18時 土曜日 10時～17時(オープンスペースは16時まで)

休館日: 日・祭日、年末年始

♪プログラム♪

「プログラム・行事について」

※学習会、笑いヨガ、夕食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者のみとなります。

※参加する場合は、全て前日までにお申し込みください。

※下記につきましては、状況により変更する必要があることをあらかじめご了承ください。

プログラム	曜日・時間	参加人数・備考	参加費
夕食会	第1木曜日 16:00～18:15	10名まで。予約の申し込み、キャンセルは前月25日～前日までとなります。	400円
きらきらハンズ	第1水曜日 14:00～15:00	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。	なし
ボランティア活動	第1・第3月曜日 14:00～15:00	古切手整理をします。	なし
女性おしゃべり会	第2金曜日 14:00～15:00	お茶を飲みながらのんびりお話しませんか。	なし
おしゃべり会	第1金曜日 14:00～15:00	日ごろ感じていることをお話しませんか。	なし
絵手紙	奇数月の第2木曜日 14:00～15:30	今月はお休みです。	300円
きらピア	第3火曜日 14:00～15:00	ピア活動 きらきらにて行います。	なし
学習会	第3水曜日 14:00～15:30	※途中参加はできません。(対人関係の持ち方)	なし
笑いヨガ	第3土曜日 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。	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00～15:00	ダーツをする人は皆教えたいので、その全部を聴いているとメチャクチャになります。	なし
ピアカウンセリング	第3土曜日	①15:00～②16:00～ 定員各1名	なし
暮らしと健康	第4水曜日 14:00～15:30	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。	なし
散策	第4火曜日 10:00～	今月のおしゃべり会でご意見をお伺いします。	随時告知します。

10月6日夕食会の献立

・鶏の玉子とじと炊き込みご飯

16:00～作り始め

17:30頃～食事開始

18:15頃までに解散となります。

※職員とボランティアの方のみ調理をします。

参加費は400円です。

申し込み・キャンセルは9月25日～前日までです。

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

先着10名です。

黙食のご協力をお願いいたします。



食事のメニューのリクエストがありましたらお気軽に職員にお声かけください。

9月2日おしゃべり会は参加者がいなかったため中止になりました。😞

夕食会

コロナ禍で食生活で困っていることはありませんか？

そんな時は管理栄養士にお話してください

夕食会では普段不足している栄養を取ることも出来ます
みなさんの参加をお待ちしています

管理栄養士 室田

「時には」

少し前にとても苦しかった時期に支援者から「お酒の力を借りてもストレス発散した方が
良いのでは？」と言われてとてもビックリした事があります。Dr.は「お酒はダメだよ」と
強く言うからです。きっとこれを価値観の変換と言うのかもしれませんが。ピアカンはずっ
くばらんに意見交換する場です。あなたの言いたい事を思いっきり言える場にしたいです。

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、毎週第3土曜日 15:00より

免疫力アップの食材

秋になり、季節の変わり目は体調を崩しやすかったりしますよね。

そんな時は免疫力を高める食べ物が良いそうです♪

特にキノコはβ-グルカンという栄養素が入っており、ウイルスなどの有害物質を消滅させる免疫細胞のマクロファージやナチュラルキラー細胞の働きに関わっているそうです。
アレルギーの予防になったり抗がん作用も確認されつつあるそうです(*^^*)

※「腸内フローララボ」より一部抜粋