



# 支援センターきらきら ニュースレター2月号

12月の状況  
登録者数…396名  
相談件数・993件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ…235名

大寒が過ぎて、立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しいですね。  
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。  
また、時間帯によっては電話が繋がりにくい場合がございます。ご了承ください。

## 【きらきら開所時間変更のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、1/25(月)より

緊急事態宣言発令中のきらきら開所は、以下のとおり変更いたします。

○オープンスペース開所について(月、火、木～土)

10:00～12:00、13:00～15:00

※水曜日は閉所

○電話相談について

時間の変更はありません。

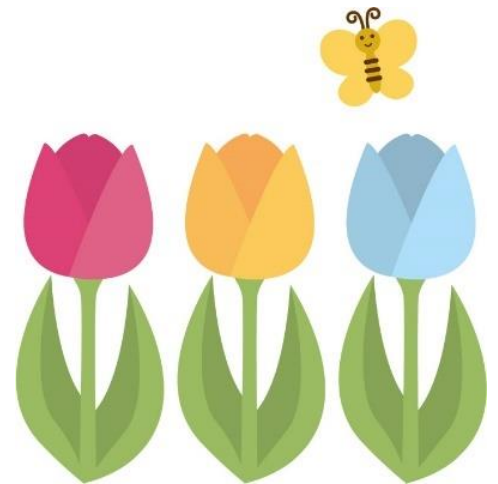
(月～金 10:00～18:00、土 10:00～17:00)

※水曜日のみ 12:00～13:00 は休み

○面接対応は、15:00 以降になります。※要予約

○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。感染症拡大防止にご協力ください。

以上、ご理解・ご協力お願いいたします。



# 支援センターきらきら2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	2/1	2	3	4	5	6
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 		電話相談のみ  ※12:00～ 13:00は 休み			
7	8	9	10	11	12	13
閉所		<b>13時 閉所</b>		建国記念日 (閉所)		
14	15	16	17	18	19	20
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 			<b>13時 閉所</b>		
21	22	23	24	25	26	27
閉所		天皇誕生日 (閉所)		<b>13時 閉所</b>		
28	3/1	2	3	4	5	6
閉所	☆緊急事態宣言中は、ニュースレター表紙を ご参照ください！					

※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。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

**※緊急事態宣言中は表紙を参照してください。**

### 「オープンスペース利用時のお願い」

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

☆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をあらかじめご了承ください。

### 「自然な笑顔」

私は人と人を繋ぐまず1歩目は「笑顔」ではないかと思えます。笑顔を見るととても安心するし「この人は私の味方だ」と思えます。しかし楽しくないと人はどうしても笑えなくて、初対面でこちらから笑いかけるのは難しいとも言えます。又、全く楽しくないのに笑える人は、ある意味で非常に怖い人です。そんなこんなを考えてあなたと向き合います。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

東京では、新型コロナウイルス感染拡予防のため2度目の緊急事態宣言がでて、外出や外食を控えて、おうちで過ごす時間が長くなった方もいると思います。心や体に溜まった疲れや疲労を、きちんと解消していますか？

今すぐできる簡単な気分転換を紹介します。

○食事を楽しむこと

「いま」食べたいものを真剣に考える

○お風呂でくつろぐこと

お風呂でゆっくりお湯につかると、血行促進、疲労解消や冷え性解消など、心も体もリフレッシュ。

○窓を開けること

窓を全開にして新鮮な空気を入れてみませんか。新鮮な空気が入ってきたら、深呼吸してみましょう。



# 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



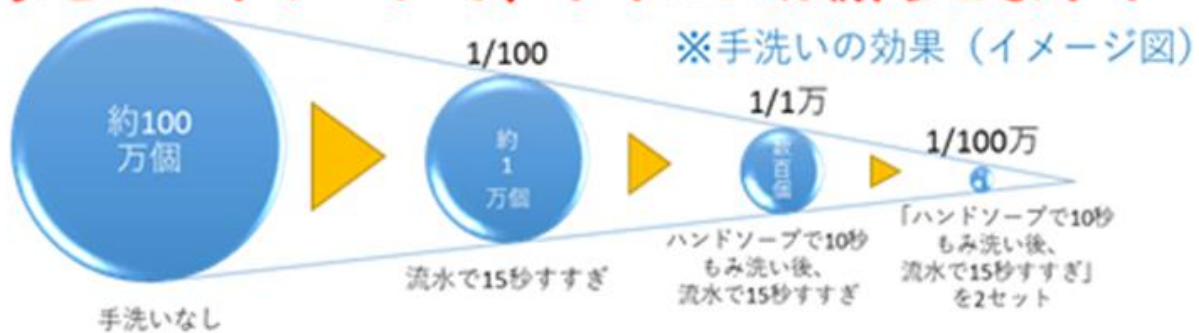
そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
**約44パーセント**を占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時

