



9月1日は防災の日です



日頃から災害の対策について考えてみましょう



# 地震発生

つくえの下にかくれるなどして、安全を確保しよう



津波警報や大津波警報(けいほう)などの情報を確認しよう！津波の心配はある？



Yes

No

今いる場所は「津波浸水想定地域」に入っている？

No

火災の心配はある？



津波から避難しよう

Yes

No

Yes

緊急避難場所へ避難しよう



余震に気をつけて近くの公園やグラウンドへ避難しよう



「津波浸水想定地域」の外に移動できる？

Yes

No

「津波浸水想定地域」の外(高台など)に徒歩で避難しよう



Yes

3階以上の建物に避難しよう



No

津波警報がなくなるまで待機しよう

※はじめに津波が来たら5~6時間は何度も津波が来るらしいよ



自分の家やその周辺の安全をチェック！家には帰れる？

Yes

No

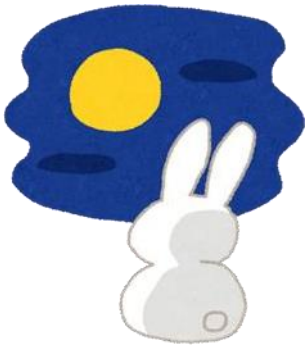
安全なルートで帰ろう



避難所や友達の家へ避難しよう



※「津波浸水想定地域」とは、津波で浸水する可能性がある土地のことです。



# 支援センターきらきら ニュースレター9月号

7月の状況  
登録者数…405名  
相談件数…933件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ…192名

夜が日増しに長くなってきましたが、厳しい暑さが続いています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけたり、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩など心がけましょう。

夏の疲れが出やすい時節、体に疲れが溜まっているという人もいるのではないのでしょうか。体調には十分に気をつけて、この暑さを乗り切りましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。9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。

○月曜日～金曜日は10時～12時半、14時～17時（※午後1時間短縮）

○土曜日は10時～12時半、14時～16時

【プログラム】

ボランティア活動ときらきらハンス、きらピア、家族サロンを実施します。その他のプログラムは中止です。

今後状況を見て、開所時間やプログラム開催について検討します。ご理解、ご協力お願いいたします。

## ☆意見箱☆

支援センター「きらきら」への要望

既に退職した非常勤職員の「〇〇さん」ですが、個人的に連絡を取りたいので、連絡先を教えてください。

匿名希望

➡申し訳ございませんが、連絡先をお伝えすることは出来ません。ご了承ください。

## 「医療職の方々」

今回、胆のうを取る手術をして外科に10日間入院しました。優秀な先生や看護師さん含めて医療職の方々の貴重さや有難さに感銘を受けました。ピアカンとは違いますが、相談者の皆さんと同じ目線で接して、少しでも皆さんが感情開放出来たら良いな、と思っています。あなたも是非1回ピアカンに予約なさってみてください。

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

# 支援センターきらきら9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
8/29	8/30	8/31	1	2	3	4
閉所			きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	実習生3名 ←→		
5	6	7	8	9	10	11
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談は 13時までで す	実習生3名 ←→			
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所 電話相談は 13時までで す				
19	20	21	22	23	24	25
閉所	敬老の日 (閉所)	終日相談のみ (オープンス ペース休み)		秋分の日 (閉所)		
26	27	28	29	30	10/1	10/2
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00 ※電話相談 オープンス ペースは15 時から閉所 となります				

※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

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 ➡ **変更があります。表紙をご覧ください。**  
月曜日から金曜日は10:00～18:00まで ※土曜日は16:00まで
- 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、全て前日までにお申し込みください。

※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。

☆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。

☆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てみませんか。

☆絵手紙・・・奇数月の第2木曜13:30～開催となります。参加費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。

☆学習会(対人関係の持ち方)・・・第3水曜日14:30～16:00

※途中参加はできません。学習会の中のオープンスペースはプログラム参加者のみの利用となります。

☆笑いヨガ・・・第3土曜日 11:00～ 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。

☆ダーツクラブ・・・第3土曜日 13:00～

コロナで、ダーツをお酒を飲みながらやる今の慣習が改まって欲しいです。

☆ピアカウンセリング・・・第3土曜日 15:00～

☆暮らしと健康・・・第4水曜日 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火曜日 13:30～15:00 障害のある方のご家族が対象になります。

※学習会、笑いヨガの時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者対象となります。

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。

○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。