



# 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...405名  
相談件数...859件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ...159名

朝晩の冷え込みは冬に近づき、本格的な秋を迎え木々の葉も鮮やかに色づいてきました。10月は、寒暖差による体調不調がしやすい時期です。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。

○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】：予定表をご確認ください。

適切な間隔をもって利用していただくために、オープンスペース利用最大人数はプログラム参加者を含め最大14名としています。人数を超える場合には、お待ちいただく場合があります。

第4火曜日(10月26日)に十条、王子周辺を散策に行きます。行先は当日皆で話合った上で決めます。

10:15分支援センターきらきら出発です。お昼前に解散予定です。

## 「早くの収束を」

何故か判りませんが、私達はコロナウィルスという大変な受難の世代になってしまいました。今、自分が陽性になっていない偶然に感謝したいです。今は何かと不自由ですがコロナウィルスが早くに収束するのを只々祈ります。あなたもピアカンを是非予約なさってみて下さい。自分の気持ちを出して確認するだけでも、未来が見えて来ます。

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

# 支援センターきらきら10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	1	2
閉所					おしゃべり会 14:00～ 15:00	
 <p>※来所による相談は予約制です。 先ずはお電話下さい。</p>						
3	4	5	6	7	8	9
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	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00			笑いヨガ 11:00～ 12:00
10	11	12	13	14	15	16
閉所		13時閉所 電話相談は 13時までで す				ダーツ 14:00～15:00 ピアカン 15:00～15:45 16:00～16:45
17	18	19	20	21	22	23
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:30～16:00 プログラム参加 者以外の方は、 オープンス ペースの利用 は12:30まで	13時閉所 電話相談は 13時までで す		障害者福祉 センター 休館日の為 (閉所)
24/31	25	26	27	28	29	30
閉所		散策 (十条、王子 周辺) 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 14:30～ 15:30	13時閉所 電話相談は 13時までで す		

## 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。**※プログラム参加者込みで**
- 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2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。

☆ダーツクラブ・・・第3土曜日 14:00～15:00

ダーツが、的に矢を投げるだけの単純で退屈なスポーツだと思ったら大間違いです。

☆ピアカウンセリング・・・第3土曜日 1名15:00～ 1名16:00～

☆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。

☆散策・・・第4火曜日 ※詳細はP1をご覧ください。

**※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。

## 日本は、地震や台風などの災害が多く発生する国です

災害時には電気やガスが止まってしまうケースも多いため、防災対策の一環として食料や水などの備蓄品を確保しておかなければなりません。

備蓄品と聞くと、特殊な非常食や器具を想像しがちですが、日常生活で使っているものでも十分役立ちます。

### 災害時の非常食を試したことがありますか？



#### 災害への備えは最低3日分準備しよう

☆ 3日分の食糧とは1人当たり1日3食の計算で9食分になります。

☆ 3日分の水分とは1人当たり1日3リットル計算で9リットルになります。

☆ 食糧はレトルトの物や、缶詰、乾パンなど備蓄できます。

また、普段の食事のなかで備蓄している非常食を時々食べ、新しい食品に買い替えることによって、災害時に食品の賞味期限が切れた状態を防ぎます。このような、食品の備蓄方法を「ローリングストック」と言います。

