



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...408名
相談件数...925件
オープンスペース
利用者数
延べ...213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。2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ください。

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。

「辞書占い」

皆さんは辞書占いを知っていますか？占う事を思いながら、いつも使っている辞書をペラ～とやって「ここだ！」と開いてパッと見た項目が、占いの答えです。これが結構当たります。私のピアカンよりよっぽど役に立つかもしれません。是非トライしてみてください。ピアカンは、同じ体験をしたピアカウンセラーがあなたの目線でお話をお聴きします。

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

☆散策☆

2月22日（火）の散策はボウリングへ行きます。
行先は王子駅近くのボウリング場のサンスクエアボウルです。
10:00支援センターきらきらに集合、出発、お昼頃に解散です。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、中止になる場合があります。

お知らせ

2月7日～21日まで精神保健福祉士の実習生が来ます。

支援センターきらきら2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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		おしゃべり会 14:00~ 15:00	
6	7	8	9	10	11	12
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			建国記念日 (閉所)	
					精神保健福祉士 実習生 (21日まで)	
13	14	15	16	17	18	19
閉所		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		笑いヨガ 11:00~ 12:00 ダーツ 14:00~ 15:00 ピアカン 15:00~ 16:00~
20	21	22	23	24	25	26
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00	散策 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	天皇誕生日 (閉所)	13時閉所 電話相談 は13時ま でです		
27	28					
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。
皆様のご理解、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木曜日 14:00～15:30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 11:00～12:00 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

ダーツで大事なものは練習です。私もそろそろ始動したいと思っています。あなたも参加を！

☆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 ➡**今月は天皇誕生日でお休みです。**

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 ➡**今月はボウリングに行きます。**

※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。

♪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。

今年も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。



オミクロン対策 「寅」の巻

其の春

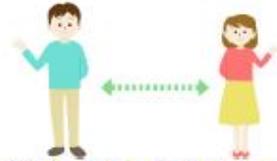
マスクは正しく**着けやすく**



オミクロンでもマスクは有効です

其の式

人と人、**間が愛だ**



距離がとれない場合、パーティションを利用し、大声は控えて

其の参

少々の**症状**でもご連絡を



体調悪ければ登校や出勤は止める。かかりつけ医、受診相談センターに連絡を

其の四

飲食は**マナー**を守って
楽しまな-



飲食店や自宅でも、大皿・共用箸・大騒ぎ・大声は控えてマスク会食

其の伍

ワクチン接種や
検査を**受けんさい**



ワクチンはオミクロンにも有効です。不安な方は検査を受けてください

其の六

幸せは**予防**で呼ぼう



換気、手洗い、消毒など基本的な感染対策を徹底