



支援センターきらきら ニュースレター3月号

1月の状況
登録者数...407名
相談件数...947件
オープンスペース
利用者数
延べ...160名

3月に入り日に日に暖かく、土の中で冬眠をしていた虫たちが姿を現す季節になりましたね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。3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。

※今月は予定の変更が多いので必ずカレンダーのご確認をお願いいたします。

「健康保持」

今年からスマホで目標1日5,000歩で万歩計と体重を毎日つけています。55才になってやっと健康を気遣い始めました。健康についてもピアカンで皆さんと確認し合いたいです。ピアカンはあなたと同じ体験をした統合失調症のピアカウンセラーがあなたと同じ目線でお話をお聴きします。あなたの秘密は守られます。あなたも是非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

散策

3月29日火曜日にお花見に行きます。10:00支援センターきらきらに集合・出発です。

場所は3月4日のおしゃべり会で決める予定です。



支援センターきらきら3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。		絵手紙 14:00～ 15:30		
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:30～ 16:00 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。		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～
20	21	22	23	24	25	26
閉所	春分の日 (閉所)	家族サロン 13:30～ 15:00 電話相談と 家族サロンの みになります。 オープンス ペースは閉 所です。	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。	 <p>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。</p>	
27	28	29	30	31		
閉所		散策10:00～ ※15時開所 電話相談は 15時からで す。			 <p>※来所による相談は予約制です。 先ずはお電話下さい。</p>	

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。

以下の時間帯のオープンスペース利用はプログラム参加者のみになります。
第三水曜日の午後(学習会)
第三土曜日の午前中(笑いヨガ)

「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。

☆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

ダーツを何故するか?という自分の限界への挑戦です。そのワリにはゆるい毎日の僕。

☆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・・・29日火曜日 →今月はお花見に行く予定です。

※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。

2月4日の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。

意見箱もありませんでした。



花粉症シーズンのセルフケアについて

ご自分でできるセルフケアとして外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用のめがねでは1/4程度に減少することが分かっています。外出時には花粉との接触をできるだけ避け、花粉を家に持ち込まないことが大切です。帰ったら玄関の外で花粉をはらって。さらに、洗顔とうがいで洗い流しましょう。

