



ニュースレター7月号 支援センターきらきら

5月の状況
登録者数...403名
相談件数...914件
オープンスペース
利用者数...延べ233名

季節は梅雨、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明ければ今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給、それとストレスをためないようにして一緒にこの時期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。7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。

「ラーメン屋にて」

コロナ過でストレスがどうしても溜まります。先日、知り合いとラーメン屋に入ったら「食べる時は喋らないで下さい」と店員に言われました。美味しいラーメンを2人で黙って食べるこの感じは拷問かと思いました。皆様の気持ちを話して頂くのがピアカンです。少しでも皆様のストレスが軽減されるのを手助けしたいです。あなたも是非に予約して下さい。

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、毎週第3土曜日 15:00より

7月7日夕食会の献立

- ・豚しゃぶそうめん
- ・冷奴
- ・サラダ

黙食のご協力をお願いいたします。

16:00～作り始め

17:30頃～食事開始

18:15頃までに解散となります。

※職員とボランティアの方のみ調理をします。

参加費は400円です。

申し込み・キャンセルは6月25日～前日までです。

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

先着6名です。



支援センターきらきら7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					おしゃべり会 14:00～ 15:00	
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	夕食会	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00	
10	11	12	13	14	15	16
閉所		13時閉所 電話相談は 13時までで す。		絵手紙 14:00～ 15:30		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～
17	18	19	20	21	22	23
閉所	閉所 (海の日)	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。		
24	25	26	27	28	29	30
閉所		散策10:00～ 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。		
31						
閉所						

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。

※夕食会参加の方以外
オープンスペースの利
用は16:00までとなりま
す。食事は17:30頃開始
18:15頃閉所となります。

※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。
- ※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。

☆夕食会…第1木曜日16:00～18:15

参加人数は6名までとなります。予約の申し込みは前月25日～前日までとなります。
参加費400円

☆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。

☆女性おしゃべり会…第2金曜日 14:00～15:00 お茶を飲みながらのんびりお話しませんか。

☆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

なんだかんだと皆で楽しんでダーツを投げています。あなたも是非参加してみてください。

☆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→7月1日のおしゃべり会で決めます。

※学習会、笑いヨガ、夕食会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のみとなります。

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ることを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。

SEASON

暖かい陽だまりが
優しく私を愛して
そのぬくもりの中に
体中のすべてを忘却させた
もうこの世界で教えてくれる
白いシーツをヒントに
生き抜くんだ
そう。太陽はいつまでも微笑んでいる
To you from まーひゃん

6月3日おしゃべり会は、

参加者がいなかったため
中止となりました。



「暮らしと健康」

病気を持っていても、毎日を健康に生き生きと生活したいと思いませんか？
そんな生活を目指して毎日を、希望を持って生き生きと生きていけるように。
参加者みんなで、日々の生活を振り返りながら「いいな」「面白いな」「やってみようかな」を見つけ、「無理なく行動」して、自分なりの「快適な生活」を見つけましょう！

保健師 細海

☆きらきらよりお知らせ☆

以下のプログラムに申し込みをした方で、予定時刻に来所されない場合や、ピアカウンセリングや面接の予約をして予定時刻に来所されない場合、キャンセル等の連絡をいただいていない場合は、きらきらから連絡する場合があります。

- 食事会などの参加費が必要なプログラム
- 散策
- 季節のイベントなど

※ご不明な点は職員までお尋ねください

梅雨空でじめじめしていますが、
湿気対策では換気が良いそうです(^^)
あじさいの名所の「飛鳥の小径」をご存じですか？
あじさいを見ながら散歩してみたら
少し晴れやかな気分になりそうですね♪

