



支援センターきらきら ニュースレター4月号

2月の状況
登録者数...408名
相談件数...889件
オープンスペース
利用者数
延べ...145名

風光る若草の頃、新しい生活には慣れましたか。春は、何かを始めるのにちょうどよいタイミング。今日からそのうちにやろうと思っていたこと、始めてみませんか？

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。4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。

「ゆったりとした生活」

私達にとって生活のペースはとても大事です。私は前はキチキチの空き時間なしの生活から、最近は何もしない時間が各段に増えました。そんな何気ない想いも皆さんと共有したいです。ピアカンは皆さんの感情発散が大切です。日頃溜まった感情を話して頂いてOKです。あなたと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

4月7日の夕食会の献立

- ・ピラフ
- ・スープ
- ・野菜の和え物

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4月1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。



食事のメニューのリクエストがありましたらお気軽に職員にお声かけください。

支援センターきらきら4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	※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。	
10	11	12	13	14		
閉所		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～
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。						
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 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。	昭和の日 (閉所)	障害者福祉 センター 全館休館日 (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。予約の申し込みは月初めの1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。

☆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と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

ダーツをするだけでもとても面白いので、皆さん是非に試しに1回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→行き先は4月1日のおしゃべり会で話し合います。

※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ります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。

3/4 おしゃべり会概要

【意見箱】

“御意見バコ”

今年、4月ごろ、花見に行く所、キラキラの前の公園がよい
近くだからおちつく。

→きらきらから徒歩圏内の所に行く予定です。清水坂公園、飛鳥山公園、音無川親水公園など。皆さんのご意見をお聴きして決める予定です。

【意見】

北区で花見の禁止などはないか？→お酒の持ち込み禁止などはあるかもしれない。

座ったり出来るか？→一人ひとり間隔を空けて座る、座るためのシートとしてフリーペーパーを持参する等。

【きらきらからのお知らせ】

- ・3月22日電話相談のみになります。オープンスペースは閉所です。
- ・4月から第1木曜日に夕食会を再開予定です。参加人数は6名まで、夕食会の日はオープンスペースは16:00で閉所となります。（※コロナ禍の状況により中止になることがあります。）
- ・きらきらに置いてある傘をゴールデンウィーク後に処分します。置き忘れ等心当たりがある方は職員にお声かけください。
- ・お花見の場所について希望があればお聞かせください。



♪ 今年の散策 ♪

去年はコロナウイルスの影響でプログラムがなかなか開催出来ない状況でしたが、今年に入り、散策のプログラムでは王子神社と王子稻荷へ初詣に行ったり、ボウリングに行ったりしました(^^♪初詣では願掛け石を持ち上げたり、おみくじを引いたりして楽しみました。沢山雪が降った次の日でしたが、足元に気を付けながらお参りしてきました。

