



支援センターきらきら ニュースレター3月号

12月の状況
登録者数…389名
相談件数・884件
オープンスペース
利用者数
延べ352名

屋間の暖かい日差しの中に、少しずつ春の気配が感じられるようになりましたね。
冬の間、厚着していた服が、だんだん薄着になっていくように、気持ちも軽くてこの時期を過ごしていきましょう。

※きらきらの電話相談は、1日3回まで、1回につき15分以内を目安にお願いしています。より多くの方の相談に対応できるよう、ご協力下さい。また、時間帯によっては電話が繋がりにくいことがございます。ご了承下さい。



3月のプログラムは

新型コロナウイルス感染予防対策のため中止になりました。

きらきらからのお知らせ

きらきらはこれまで電話がつながりにくいこと、相談ができないことがあることや、オープンスペースで気軽に話にくい等の意見を頂いています。

電話、来所による相談やオープンスペース対応のさらなる充実を図るため、きらきらの開所時間の検討をしています。(例えば、電話、相談、オープンスペース共に18:00まで等) 決まり次第お知らせします。

「SEASON」

春が来る 出会いと別れが交差する 雀たちが歌い舞う
いっぱいいっぱい青空と入道雲 涙と笑顔
バイオリンの音色にみなが酔いしれる
ウィリアム シェイクスピア 1564年4月23日誕生
巨人が許した恋は ロミオとジュリエットではなく
こもれ日が訪れ 私の部屋に妖精漂う春の軌跡

To you from まーひゃん

投稿作品

「勘違い」

1つが引っ掛かってカリカリすると、全部が気に障ったりします。ですが改めて確認したりすると、何も気にする事はなくて、こちらの態度がいけなかったりします。思い詰める前に感情を外に出すのは、重要です。あなたもちょっとした引っ掛かりを、ピアカンで外に出してみませんか。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーが、あなたの目線で対応します。

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



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	6	7
		13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です				
8	9	10	11	12	13	14
閉所		13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です				
15	16	17	18	19	20	21
閉所				13時閉所 電話相談は 13時～18 時までお休 みです	春分の日 (閉所)	
22	23	24	25	26	27	28
閉所 				13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です		

3月のプログラムは
新型コロナウイルス
感染予防対策のため 中止
になりました。

利用者の皆さまへ

当面の間、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、

○来所時に手洗い・アルコール消毒・検温をお願いします。

※また、熱がある方、風邪の症状がある方は帰宅していただくようお願いすることがあります。

○30分から1時間に1回、きらきら内の換気を行います。

○相談室での面接は、利用者さん、スタッフ共にマスク着用、相談室使用前後のアルコール消毒及び換気を行います。

※マスクが無い方は、きらきらで用意した簡易マスクをお渡しいたします。

風邪の症状や不調を感じる場合は、きらきら利用も含め、外出を見合わせるなどご検討ください。

十分な手洗い、うがい、しっかり食べること、よく眠ることが大切だと思います。

心配や不安なことがありましたら、スタッフにご相談ください。

ご負担をかけてしまい申し訳ありません。ご理解・ご協力お願いいたします。

支援センターきらきら

新型コロナウイルス感染の予防法（北区から区民の皆さんへ出たお知らせより抜粋）

◎手洗い、うがい、咳エチケットを励行しましょう。◎適切な栄養と十分な睡眠をとり、体力の低下を防ぎましょう。◎「14日以内に中国湖北省または浙江省への渡航歴のある方、あるいはこれらの方と接触された方」で、発熱や咳などの症状のある時は、すぐに医療機関を受診せず『帰国者・接触者電話相談センター』に電話しましょう。（令和2年2月14日現在）

北 区 帰国者・接触者電話相談センター

電話：3919-4500（平日9：00～17：00）

東京都 帰国者・接触者電話相談センター

電話：5320-4592（平日17：00～翌9：00）（土日祝日 終日）

咳エチケット

・咳やくしゃみをする際は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔を背けましょう。（できれば1～2メートル離れてください。）

・とっさの時は袖や上着の内側でおおってください。

・使ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨て、手洗いまたは手指消毒を行ってください。

・咳などの症状がある人には、マスクを着けてもらいましょう



2/7 おしゃべり会

☆意見箱

「プライベートのことを聴いてくる人がいます。嫌な気持ちになります。」

「陰口を言ったり、噂話を流したり、しつこく話しかけてくる人がいて困っています。静かにこの場所を利用したいです。」

→そこで今回は、皆さんにオープンスペースでの会話について意見を伺いました。

参加者より ○相手のプライベートに関する話は、相手がして来るまで踏み込まない。

○天気、食べ物、動物の話は人を傷つけない。

「職員が少ない時が多い。来所しても、職員と話を出来ない事も多く、面接も事前に予約していないと入れなくなった。」

→皆さんがどのように感じているか意見を伺いました。

参加者より ○確かに前は急に来て面接をお願いできたが、最近は難しくなったと思う。

○良い悪いの、話では無いがきらきらは優しい。甘い対応をしてくれる所なので、社会一般での対応と比べてきらきらの対応はどうかを考えるのも必要だと思う。

→他にも思い思いの意見を伺いました。

皆さんの意見を伺いながら、これからのきらきらの運営について検討していきたいと思います。

☆作品展 前回おしゃべり会で、「昨年度より入場者数が減ったと聞いたけど、どの位参加者が少なくなったのか？」というご質問がありました。

→今年度は2日間で1912名。昨年度より、345名少なかったそうです。

☆餅つき 参加者21名（利用者16名職員5名）1/28に杵と臼で餅つきを行いました。

（感想）・関西風のお雑煮が新鮮だった。・餅をつけてよい経験になった。他などが出ました。

クオカードで飲み物929円購入 ※クオカードの残金6,374円

2/21 おしゃべり会

☆北区よりお知らせ 『新型コロナウイルス感染を防ぐ為に』というお知らせが北区から来ています。きらきらでもカウンターに張り出していますのでご確認下さい。

☆きらきらよりお知らせ

- ・2/25の散策の中止のお知らせ、3月の散策の提案

新型コロナウイルス感染を防ぐために、プラネタリウムのような大勢の方が集まる場所は感染の可能性が高くなる為、今回の散策は中止とさせていただきました。

3月の散策 人の多く集まる場所を避け、きらきらのすぐ近くにある中央公園や、音無し川沿い花見等の散策を検討しています。

- ・松下職員が3月から1ヶ月間お休みに入ります。3月は職員が1名少ない状態となり、面接等にすぐに入れないことがあると思いますが、ご協力お願いします。

☆今回は、意見箱はありませんでした。

参加者より ○食事会のリクエスト 手巻き寿司、ちらし寿司、ハンバーガー作り、麻婆豆腐、

○散策のリクエスト ・谷根千（谷中、根津、千駄木）

・かき氷などのスイーツを食べる など

○挨拶について

○プライベートな事を聴かれて嫌な思いをしたについて

○電話の音が苦手で、電話が鳴るたびにビクッとしてしまう事について

これらのことについて話し合いをしました。