



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：…390名
相談件数：…971件
オープンスペース
利用者数
延べ：372名

ようやく温かい日が続き始め、東京でも桜の開花の発表がありました。毎日（日中）の気温差が大きく、体に負担のかかる日が続きますが、栄養と休養をしっかりとって、この時期を乗り切りましょう。きらきらでは4月も、プログラムを用意して皆様のお越しをお待ちしています。

※きらきらの電話相談は、1日3回まで、1回につき15分を目安にお願いしています。来所による相談は30分を目安でお願いしています。より多くの方の相談に対応できるよう、ご協力下さい。登録更新手続きは誕生月に行っています。お気軽にスタッフに声をかけて下さい。

【きらきらからの大切なお知らせ】

①開所時間の変更について

2020年4月1日から、きらきらの開所時間は、以下のように決まりました。

月曜日から金曜日 10:00～18:00、土曜日 10:00～17:00

きらきらでは、これまで利用者の皆さんなどからいただいたご意見（電話がつながりにくい、相談できない時がある、オープンスペースで職員と話したくても声をかけづらいなど）を参考に検討しました。相談（来所と電話）、オープンスペースでの対応の充実を図るため、4月からは、開所時間が電話相談も含め、18時までとなります。開所時間内の対応をこれまでより多くできるように取り組んでいきたいと考えています。

②見学、相談（来所と電話）、オープンスペースの利用、プログラム、行事への参加など、支援センターきらきらを継続的に利用する方は、きらきらの登録と更新の手続きが必要です。更新の面接は誕生月です。

③見学・面接希望の方は、事前に予約をして下さい。

これまでとの違いに戸惑うこともあると思いますが、ご理解・ご協力お願いいたします。

支援センターきらきら

支援センターきらきら 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			きらきら ハンズ 13:30~			
5	6	7	8	9	10	11
閉所	ボランティア 14:00~	13時閉所 電話相談は 13時~18 時までお休 みです	絵手紙 13:30~			
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所 電話相談は 13時~18 時までお休 みです				ダーツ 13:00~ ピアカン 15:00~
19	20	21	22	23	24	25
閉所 	ボランティア 14:00~			13時閉所 電話相談は 13時~18 時までお休 みです		
26	27	28	29	30	1	2
閉所		家族サロン 13:30~ 16時開所 ※電話相談 は16時~	閉所	13時閉所 電話相談は 13時~18 時までお休 みです		

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~金 10時~18時 土 10時~17時 休館日：日・祭日、年末年始

4月是一部プログラムのみ再開します。

☆きらきらハンス…第1水曜 13:30~15:00

手芸・ぬい絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください。

☆家族サロン…第4火曜 13:30~

障害のある方のご家族が対象になります。利用者の方は参加出来ません。ご理解ください。

☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00~

「上手くなるコツは何？」と訊く初心者の方が時々いますが、「正に練習、練習、練習」です。

☆ピアカウンセリング…第3土曜 15:00~ ※事前申込みが必要です。

☆絵手紙…第2水曜 13:30~ 参加費 300円

☆ボランティア活動…第1月曜・第3月曜 14:00~ 古切手整理

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>

※今月行うプログラムは、参加者と協力して換気等の感染予防に努めながら実施します。ご理解、ご協力をお願いします。

「自分の作品をきらきらのニュースレターで発表してみませんか？」
ニュースレターに掲載する投稿作品を募集しています。興味のある方は、職員にご相談下さい。お待ちしております。

投稿作品

私の上司

仕事しろい!

はやくしろい!

ちゃんとしろい!

To you from まーひゃん

「落ちていて」

私はコロナウイルスの流行とは少し距離を置いています。自分がかかったら大変ですが、免疫が出来れば治るといふし、どんな病気でも絶対にかからない人はいるそうです。だから今までどんな伝染病等でも人類は滅びなかったそうです。たまさか私がコロナウイルスで死んだら、寿命です。自分の中の不安な想いや気になる事を、ピアカンで話してみませんか?

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

新型コロナウイルス感染の予防法

◎予防法として、手洗い、うがい、咳エチケットが励行されています。

厚生労働省から出されている「正しい手の洗い方」と「3つの正しい咳エチケット」をご紹介します。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。

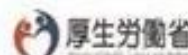
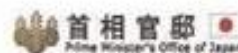


5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



〈 咳エチケットとは 〉

咳やくしゃみの飛沫による感染を防止する為に、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえることです。特に人の集まる場所で実践することが重要です。

1.マスクを着用する。マスクは鼻から顎までを覆い、隙間が無いようにつけましょう。

2.ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う。

3.上着の内側や袖で覆う。

正しい手洗いの仕方や咳エチケットを覚えて、自分や身の周りの方の安全をお互いに守っていきましょう