



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…390名
相談件数…818件
オープンスペース
利用者数…4名
延べ…5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月お誕生日月の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフに声をかけて下さい。

相談ご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

① 電話相談

月曜日から金曜日 10:00～18:00、土曜日 10:00～17:00

より多くの方の相談をお受けできるように、1日3回まで、1回につき15分を目安としています。

② 面接相談（要予約）

（月）～（金） 10:00～18:00、（土） 10:00～16:00

【今年度バザー中止のお知らせ】

毎年5月に開催していましたが地域交流バザーは、新型コロナウイルス感染予防の為、中止することを決定いたしました。楽しみにしていただいた皆さまには申し訳ありません。来年度の予定は、決まりましたら改めてお知らせいたします。



【新しい生活様式】における熱中症予防行動

感染防止の3つの基本の「新しい生活様式」が求められています。

① 身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等です。

熱中症予防行動のポイント

1、暑さを避けましょう

涼しい服装を心掛け暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう

2、適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）確保できる場合には、マスクをはずしましょう

3、こまめに水分補給しましょう

1日のあたり1.2リットルを目安に喉が渇く前に水分補給をしましょう

4、日頃から健康管理をしましょう

体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養をしましょう

5、暑さに備えた体作りをしましょう

適度に運動や散歩などをしましょう

暑さ対策してますか？

冷房だけに頼らず、風通しの良い衣服を着たり、また、トマト・ナス・キュウリ・ミョウガといったみずみずしい食材が旬を迎えます。これらの食材は、水分を補いつつ体を冷やしてくれるのでこれからの季節にピッタリです。涼しくなる工夫をしていきましょう。



支援センターきらきら7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
6/28	6/29	6/30	1	2	3	4
閉所			きらきら ハンズ 13:30~ 15:00		おしゃべり会 13:30~ 14:30	
5	6	7	8	9	10	11
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 13:30~ 15:00		女性 おしゃべり会 13:30~ 14:30	障害者福祉 センター 休館日の為 閉所
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所 電話相談は 13時までで す	学習会 14:30~ 16:00			障害者福祉 センター 休館日の為 閉所
19	20	21	22	23	24	25
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00	きらピア 14:00~ 15:00	暮らしと健康 プログラム 14:30~ 16:00	海の日 (閉所)	スポーツの 日 (閉所)	
26	27	28	29	30	31	8/1
閉所		家族サロン 13:30~ 15:00		13時閉所 電話相談は 13時までで 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

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
月曜日から金曜日は10:00～18:00まで ※土曜日は16:00まで
閉所20分前からオープンスペース内の清掃を始めます。
- 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。
- 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。ペットボトル、缶、水筒などの飲み物は可能です。
- 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、全て前日までに申し込んでください。

※予定表(カレンダー)もご覧ください。

☆ボランティア活動…第1・第3月曜 14:00～15:00 古切手整理

☆きらピア…第3火曜 14:00～15:00 ピア活動 きらきらにて行います。

☆家族サロン…第4火曜 13:30～15:00

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。

☆絵手紙…第2水曜 13:30～15:00 参加費 300円

☆きらきらハンズ…第1水曜 13:30～15:00

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

☆学習会(対人関係の持ち方)…第3水曜 14:30～16:00

※途中参加はできません。ご注意ください。

☆暮らしと健康…第4水曜 14:30～15:30 健康で楽しく元気に暮らすための話し合い

☆おしゃべり会…第1金曜 おしゃべり会 13:30～14:30

☆女性おしゃべり会…第2金曜 13:30～14:30

※当面の間、お菓子づくりはお休みします。おしゃべりを楽しみましょう♪

☆茶道、男性おしゃべり会、ダーツ、パソコン、笑いヨガ、ピアカウンセリングは、今月はお休みです。

☆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>

6/5 おしゃべり会

意見箱（2月下旬～6月初旬までの投書）

1、支援センターでありながら、きらきはコロナの件では、敏感すぎるのでは？偏見だと思います。来るなど言っているようなもの。職員の発言が嫌でした。マスクが必要ってこと？

○まだ新型コロナウイルスのことがよくわからなかった時のことだから仕方なかったのかもしれない。今は大丈夫だと思います。

2、来所持、名簿に記名する際に、「アルコール消毒してください。」「手洗いしてください。」「検温してください。」と職員さんから促されるのですが、それらをどの順番で行っても声をかけられてうんざりしています。

○（受付と手洗い場が違うため）行ったり来たりすることが大変だった。

→きらきらでは、2月から新型コロナウイルス感染症予防対策で手洗い、消毒、検温、マスク着用などお願いしてきました。6月からは、入退時の時間記入、検温、手洗い、消毒など負担なく利用できるようにオープンスペース常駐職員が対応することにしました。

3、空いている席に上着などの私物が置いてあり座れないことがあります。

→現在、コロナ感染症予防対策の1つとして荷物はロッカーを使用するか、窓際に置いて頂いています。貴重品の管理は各自気をつけて下さい。

4、職員さんにお願いがあります。利用者さんに対してそっけない態度はやめて頂きたいし、おしえて下さったのはありがたいですがその後になが笑いするのはやめて頂きたいです。ちょっと、むかつきました。

→不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。職員一同、態度や対応に気をつけます。貴重なご意見ありがとうございました。

5、18時からTELしたいと思うので19時まで電話相談あると有りがたいです。

○毎日17時にアラームをかけて話したいことがあったら電話して、なかったら電話しない、など自分で対策をしている。

○電話が繋がりにくかった。

→4/1からきらきらの開所時間と電話相談が月曜日から金曜日 10:00～18:00、土曜日 10:00～17:00に変わりました。遅い時間に電話相談したい方のご希望に添えず申し訳ありません。

【自粛期間中困ったこと】

○始めは落ち着けなかった。買い物の時混雑した時間を避けるため行く時間に気をつけた。

○スーパーのレジの長い列の前に買いたい物があつた。

○昼夜逆転した。

○休み中誰とも会っていなかったので会って話がしたかった。

【自粛後やりたいこと】

○旅行に行きたい。

○きらきらのプログラムがやりたい。

○新しい生活様式をずっと続けていくのが心配になる。

○きらきらが開いていて安心感がある。

6/19 おしゃべり会

意見箱 6/7以降の投書はありませんでした。

自粛期間中にどのように過ごしていたか等みんなでお話ししました。

○ネット将棋をしていた。

○YouTubeにはまっていた。

○家にいなければという思いがある。外は歩きづらい。

○with コロナ コロナとともに生活していかないといけない。

○ひんやりパットを買ったけど、そんなに変わらなかった。などいろいろなお話ができました。