

意見箱

今回はありませんでした。

◎コロナ関連

利用者の方から

☆コロナ感染者が増えたらオープンスペースの一人の利用時間を 1 時間に戻した方がいいのではないかな

→今後の状況によってそうなることもあるかもしれません。

☆鞆を地べたに置くのはコロナ菌が付着する可能性があるので危険。

☆熱中症対策でハンディファン（携帯扇風機）を購入した。

☆オープンスペースが平常時間に戻って良かった。

☆感染拡大で元の状態に戻ったらと不安。

☆世の中はテレワークをもっと推進して欲しい。

☆熱くなってマスクが蒸れて化粧が落ちるのが嫌。

◎その他

○中国の歴史の話

○新潟の美味しい物や観光地の話

「新しい生活様式」を健康に過ごしましょう。

暑さを避けましょう

涼しい服装や日傘や帽子を使いましょう。
少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2ℓ (約) を目安に
ペットボトル 500ml 2.5本分



塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

窓とドアなど 2 か所を開けましょう
扇風機や換気扇を併用しましょう



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

無理のない範囲で適度に運動を
しましょう (毎日 30 分程度)





支援センターきらきら ニュースレター8月号

6月の状況
登録者数…389名
相談件数・1034件
オープンスペース
利用者数
延べ…183名

気持ちよく晴れ渡った青空に、朝顔やひまわりなど、夏ならではの花に陽射しが照りつけ、いよいよ夏がやってきました。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。8月お誕生日の方、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。

【きらきらからのお知らせ】

- ・8/1（土）、8/8（土）は、障害者福祉センター全館休業日のため、きらきらも休みとなります。
- ・8/15（土）AMのオープンスペースは笑いヨガ参加者のみ利用となります。
- ・今年度の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。
- ・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）12:00～16:00



「せめてもの願い」

私は時々、夜中にもんもんと考えをめぐらせて苦しむ事があります。夜中なので、支援者にも相談出来ません。そんな時に友達は貴重ですが、深夜帯の相談先があれば良いと思います。

今、コロナウイルスで、世界中の人がストレスにさらされています。せめて皆さんが、ピアカンで言いたい事を発散して、少しでもストレスから解放されると良いな、と思っています。

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8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1
閉所						障害者福祉センター 休館日の為 (閉所)
2	3	4	5	6	7	8
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00 	13時 閉所	きらきら ハンズ 13:30~ 15:00		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)
9	10	11	12	13	14	15
閉所	山の日 (閉所)	13時 閉所	絵手紙 13:30~ 15:00			笑いヨガ 11:00~12:00 ダーツ 13:00~14:00 ピアカン 15:00~16:45
16	17	18	19	20	21	22
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 	13時 閉所		
23	24	25	26	27	28	29
閉所		家族サロン 13:30~ 15:00	暮らしと健康 プログラム 14:30~ 15:30	13時 閉所	茶道 10:30~ 11:30 	
30	31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
閉所						

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。
皆様のご理解、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。
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、全て前日までに申し込んでください。

※予定表(カレンダー)もご覧ください。

☆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

☆おしゃべり会…第1金曜 13:30～14:30 日ごろ感じていることをお話してみませんか？

☆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。

☆茶道…第4金曜 10:30～11:30 参加費200円

抹茶とお菓子で静謐で豊かなひとときを過ごしませんか。

☆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に、みんなで考えて話したりします。

☆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。ご理解ください。

☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00～14:00

気分がクサクサする時に、ダーツを投げるだけで、気分が良くなって救われる時があります

☆ピアカウンセリング…第3土曜 15:00～ 予約が必要になります。(2名まで)

☆絵手紙…第2水曜 13:30～15:00 参加費300円

☆ボランティア活動…第1・第3月曜 14:00～15:00 古切手整理

☆笑いヨガ…第3土曜 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。

☆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。

☆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。あらかじめご了承ください。