



支援センターきらきら ニュースレター9月号

7月の状況
登録者数…391名
相談件数・928件
オープンスペース
利用者数
延べ…184名

夜が日増しに長くなってきましたが、厳しい残暑が続いています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけたり、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩など心がけましょう。

夏の疲れが出やすい時節、体に疲れが溜まっているという人もいないでしょうか。

体調には十分に気をつけて、この残暑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。9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。

【きらきらからのお知らせ】

・9/19(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。

・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) 来所による面談の時間は、30分を目安とします。

(月)～(金) 10:00～18:00、(土) 12:00～16:00

「未来」

偏見も差別も「障害者」というくくりもなく、「個性があって面白い人」と私達を受け止めてくれて、会話はユーモアに溢れていて…そんな社会にならないかな、と考える時間が最近では沢山あります。一言しゃべって「あ、この人には判ってもらえる！」と希望を持ってもらえる様な対応を心がけています。あなたも是非一度、ピアカンに申し込んでみて下さい。

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日 15:00より

きらきらピアカウンセラー 宮澤秀一

支援センターきらきら9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	1	2	3	4	5
閉所		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 3名	
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00 	13時 閉所	絵手紙 13:30~ 15:00 看護実習生 3名			
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00~ 15:00	学習会 14:30~ 16:00 	13時 閉所		笑いヨガ 11:00~12:00 ダーツ 13:00~14:00 ピアカン 15:00~16:45
20	21	22	23	24	25	26
閉所	敬老の日 (閉所)	秋分の日 (閉所)	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 	
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3
閉所						障害者福祉 センター 休館日の為 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。
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。

☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00～14:00

偶然にダーツが良い的に入っても、平然を装って「狙ったんだよ」という顔をしましょう。

☆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>

8/7おしゃべり会 概要

☆意見箱はありませんでした。

おしゃべり会内容

【コロナ禍の生活について】

- ・規則正しい生活をしている。
- ・気分が沈む
- ・鬱になって大変だった。

利用者の方からの質問

【1人暮らしをしていて寂しいときや不安な時の過ごし方について】

・音楽を聞いたり、テレビを見たりする。・散歩・とにかく寝る。・メダカを飼う。・民生委員の人や近所の人と顔見知りになっておくと良い。・地域のお祭りなどに顔を出してみる。

【訪問看護について】

・いずれ訪問看護に入ってもらったらと支援者に言われている。・体調悪いときに TEL で話を聞いてもらっている。・体調管理や服薬管理をしてもらっている。

【頓服はどんな時に飲みますか。タイミングや薬の使い方について】

・ご飯を食べた後。・先生が指導してくれる。・主治医の人柄、対人関係がよければ、飲まない。・薬剤師に相談する。・自分の体調の変化やどんな時に体調が悪くなるのか把握できるといいのでは。・疲れている時や、緊張するようなことがある時に飲む。

9/1 防災の日 地震が発生したときに身を守るには？

地震はいつどこで発生するか分かりませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。

■家の中で

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れましょう。あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。

■商業施設などでは

施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し、揺れに備えて身構えましょう。

■エレベーターでは

最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りるようにしましょう。

■街にいるときは

ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れましょう。看板、割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物の周囲から急いで離れましょう。

