



# 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…413名  
相談件数…906件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ…185名

夜が日増しに長くなってきましたが、厳しい暑さが続いています。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、屋外や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るのではないのでしょうか。体調には十分に気をつけて、この暑さ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お声かけください。電話相談、面接相談（要予約）をご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

きらきらは当面の間、以下の通り運営します。

【オープンスペース】：開所を2部制にします。

○月曜日～金曜日は10時～12時半、14時～17時（※午後1時間短縮）

○土曜日は10時～12時半、14時～16時

【プログラム】：予定表をご確認ください。

※オープンスペース利用時は、マスク着用の上、適度な距離を保ちましょう。（最低1m）引き続き、感染症予防対策にご協力ください。

「人」

人は、光の当て方によって良くも悪くも見えますと思います。それは怖い事ですが、救いもあります。「真面目に生きていれば見てくれている人はきっといる」という事だからです。他人の事はナチュラルな眼で見たいものです。ピアカンでは何を話して下さっても構いません。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お話をお聴きします。

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、毎週第3土曜日 15:00より

## 9月1日夕食会の献立

### ・野菜炒め定食

16:00～作り始め

17:30頃～食事開始

18:15頃までに解散となります。

※職員とボランティアの方のみ調理をします。

参加費は400円です。

申し込み・キャンセルは8月25日～前日までです。

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

先着10名です。

黙食のご協力をお願いいたします。



食事のメニューのリクエストがありましたらお気軽に職員にお声かけください。

# 支援センターきらきら9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		※夕食会参加の方以外 オープンスペースの利用 は16:00までとなります。 食事は17:30頃開始 18:15頃閉所となります。		夕食会	おしゃべり会 14:00～ 15:00 看護実習生 2～3名	
4	5	6	7	8	9	10
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 看護実習生 2～3名	13時閉所 電話相談は 13時までで す。	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00	
11	12	13	14	15	16	17
閉所	看護実習生 2～3名	13時閉所 電話相談は 13時までで す。	看護実習生 2～3名  さざなみ会 例会 14:00～			笑いヨガ 11:00～ 12:00 午前中の オープンス ペースは笑い ヨガのみです。 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン 15:00～ 16:00～
プログラムによっては オープンスペースの開 所時間が異なります。 必ず次のページをご確 認ください。						
18	19	20	21	22	23	24
閉所	閉所 (敬老の日)	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30 午後のオー プンスペー スは学習会 のみです。		閉所 (秋分の日)	
25	26	27	28	29	30	
閉所		散策10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 ※電話相談 オープンス ペースは15 時から開所 となります。	暮らしと健康 14:00～ 15:00		看護実習生 2～3名	
「学習会」と「暮らしと健康」 の時間が今月から変更にな ります。		看護実習生2～3名	※来所による相談は予約制です。 先ずはお電話下さい。			

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: 月曜日～金曜日 10時～18時 土曜日 10時～17時(オープンスペースは16時まで)

休館日: 日・祭日、年末年始

# 8月5日 きらきらおしゃべり会

## 【意見箱】

ありませんでした。

## 【きらきらからのお知らせ】

今月の夕食会は冷やし中華でした。

8月23日にかき氷を食べる会を開催します。参加をご希望の方は職員にお声かけください。

## 【9月散策希望】

- ・目黒の寄生虫博物館 ・両国の刀剣博物館 ・猫カフェ
- ・サンシャイン ・釣り堀 ・あらかわ遊園 ・お台場でサバイバルゲーム
- ・品川駅～東京駅までの区間グリーン車に乗ってみる ・上野動物園
- ・山手線一周 ・青春18きっぷで電車に乗る ・映画館で映画を観る
- ・涼しい所 ・国会食堂 ・クロスデザイン ・東京駅のグランスタ

## 【コロナの感染対策について】

携帯用のハンドジェルの使い方やマスクのこと、フェイスガードについてお話ししました。

## 【きらきらについて】

早くオープンスペース利用時間の2部制がなくなって欲しい。

→少しずつコロナ禍以前の状態に戻していきたいと考えています。

コロナ禍になってから飲食できる行事が出来ていないので、こういう風にすれば開催が出来るのではないかとアイデアがありましたらご提案頂けたらと思います。

## 学習会

学習会では、自分の気持ちや考えや用件を、もっとうまく人に伝えるやり方、また、他の人の気持ちや考えや用件にもっとうまく答えるやり方を学び、実際の生活の場で生かせるように、みんなと一緒に考え、協力してもらいながら練習したりしています。

コミュニケーションに悩んでいる方もそうでない方も一緒に練習を通して、「伝える力、伝わる力」を学び合いませんか？

保健師 細海

## 夕暮れ

いつか来る夕暮れは  
そのオレンジ色の中に  
一日の癒しをそそいで  
私の鼓動を静寂に静寂に  
「・・・・・・・・・・・・・・・・」

「大丈夫だな・・・・」  
いつか来る夕暮れは  
その考察と同じに  
夢と希望を明日へ。  
To you from まーひゃん



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 → **変更があります。表紙をご覧ください。**  
月曜日から金曜日は10:00～18:00まで ※土曜日は16:00まで
- 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定期的に消毒、オープンスペースを換気します。
- ④ゴミは各自お持ち帰りください。
- ⑤お茶の提供と食器の利用を見合わせます。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨マッサージチェアの利用を見合わせます。
- ⑩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。
- ⑪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、全て前日までにお申し込みください。

※予定表(カレンダー)もご覧ください。

☆夕食会・・・第1木曜日16:00～18:15

参加人数は10名までとなります。予約の申し込みは前月25日～前日までとなります。  
参加費400円

☆きらきらハンズ・・・第1水曜日 14:00～15:00

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。

☆ボランティア活動・・・第1・第3月曜日 14:00～15:00 古切手整理をします。

☆女性おしゃべり会・・・第2金曜日 14:00～15:00 お茶を飲みながらのんびりお話しませんか。

☆おしゃべり会・・・第1金曜日 14:00～15:00 日ごろ感じていることをお話してみませんか。

☆絵手紙・・・奇数月の第2木曜日 14:00～15:30開催となります。参加費300円

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

☆学習会(対人関係の持ち方)・・・第3水曜日 14:00～15:30

※途中参加はできません。

☆笑いヨガ・・・第3土曜日 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。

☆ダーツクラブ・・・第3土曜日 14:00～15:00

ダーツをいつもバッグに入れて持っているとそれだけで一段上手くなります。ホント！

☆ピアカウンセリング・・・第3土曜日 1名15:00～ 1名16:00～

☆暮らしと健康・・・第4水曜日 14:00～15:00

健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えて話します。

☆家族サロン・・・第4火曜日 13:30～15:00

障害のある方のご家族が対象になります。

☆散策・・・第4火曜日→今月のおしゃべり会でご希望を伺います。

**※学習会、笑いヨガ、夕食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者対象のみとなります。**

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。

○発熱などかぜの症状がある場合は、一定期間ご利用をお休みいただく場合があります。  
もし、新型コロナウイルス感染症の診断が出た場合や濃厚接触者と認定された場合、  
また家庭や職場で感染者や濃厚接触者が出た場合には、きらきらに必ずお知らせください。  
感染症拡大防止にご協力ください。以上、ご理解、ご協力をお願いいたします。