



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...413名
相談件数...1073件
オープンスペース
利用者数...延べ184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。

適切な間隔をもって利用していただくために、オープンスペース利用最大人数はプログラム参加者を含め最大14名としています。人数を超える場合には、お待ちいただく場合があります。

「空腹」

人は何故かお腹が空くとイライラします。そんな時に親子ゲンカは最悪のパターンです。私達の親は大抵が高齢にもなっており、こちらから謝るのが良い対応と思います。親との付き合い方も、皆さんと話し合いたい事柄です。ピアカンは皆さんの感情開放の場です。何を話して下さいても大丈夫です。あなたの秘密は守られます。是非に予約して下さい。

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

8月4日夕食会の献立

- ・冷やし中華
- ・デザート

黙食のご協力をお願いいたします。

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7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。※参加人数を10名に変更しました。



支援センターきらきら8月号の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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。	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会	おしゃべり会 14:00～ 15:00	
7	8	9	10	11	12	13
閉所		13時閉所 電話相談は 13時までで す。		閉所 (山の日)	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00	
14	15	16	17	18	19	20
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 午後のオー プンスペー スは学習会 のみです。	13時閉所 電話相談 は13時まで です。		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～
21	22	23	24	25	26	27
閉所		かき氷を食 べる会 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:30～ 15:30	13時閉所 電話相談 は13時まで です。		
28	29	30	31			
閉所			看護実習生 2名～3名			

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。

※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。

かき氷を食べる会
1部10:30～12:00 2部15:30～17:00

※2部制です。各定員8名。
どちらかにお申込みください。
参加費100円
締め切り8月20日(土)まで

※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

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オープンスペース利用人数がプログラム参加者込みで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 14:30～16:00

※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

ダーツプレーヤーはダーツが好きなのでいつもバッグにダーツセットを持ち歩いています。

☆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 14:30～15:30

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→今月はかき氷を食べる会になります。1部10:30～12:00 2部15:30～17:00

※2部制です。各定員8名。どちらかにお申込みください。締め切り8月20日(土)までとなります。参加費100円

※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ことを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。

7月1日おしゃべり会概要

【意見箱】：ありませんでした

【7月散策希望】

- ・屋内が良い。・蛍が見たい。・荒川遊園・流しそうめん食べたい。・わんこそば
 - ・未知な料理を食べてみたい。（トルコ、ベトナム、クルド、スペイン等）
 - ・豪邸に行ってみたい。ゆったりした時間を過ごしたい。（小笠原伯爵邸など）
 - ・松濤に行ってみたい。（美術館とかもある）・だるまに行きたい（かき氷）
 - ・エキュート散策、エキナカで遊んでくる。（赤羽、上野、品川）
- ※ご意見を参考に職員で検討し、7月の散策場所を決定いたします。

【8月夕食会メニューの希望】

- ・ソーメン・坦々冷やしそば・冷やし中華・つけ麺
- ※いただいた意見を参考に職員でメニューを検討します。

【お知らせ】

かき氷

きらきらで開催を予定しています。日程が決定しましたら改めてお知らせします。

【参加者の意見】

- ・かき氷を食べる会以外にも、ジンジャーエールを作る会、スイカを食べる会とか、みんなで集まれる企画がやりたい。
- ・散策とかで電車に乗ってくれと、一人で乗る練習になるのでうれしい。



【熱中症対策やっていますか？】

参加者のしている対策

- ・食事をちゃんと食べる。
- ・出かける前に梅干しを食べて来る。
- ・扇子を持ち歩く
- ・家の中ではエアコンをきちんと使う。
- ・水分はこまめに取る。

周りの人の対策も参考に、みんなで夏を乗り切りましょう。

