



支援センターきらきら ニュースレター6月号

4月の状況
登録者数...412名
相談件数...912件
オープンスペース
利用者数
延べ...222名

梅雨空のうっとうしい季節ですが、雨上がり、空に架かる虹を見て幸せな気持ちになりますね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。6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。

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。

「喜び」

毎日不幸に亡くなる方がいる中で、私達は幸運にも生かされています。毎日太陽の陽を浴びて生きている私達の喜びをあなたと分かち合いたいです。ピアカウンセリングはあなたと同じ体験をしたピアカウンセラーが、あなたの感情開放をお手伝いします。あなたの目線でお話をお聴きします。あなたの秘密は守られます。是非に予約なさってみてください。

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

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。

6月2日夕食会の献立

- ・カレー
- ・スープ
- ・サラダ

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5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6名です。



支援センターきらきら6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	2 夕食会	3 おしゃべり会 14:00～ 15:00	4
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。	※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。		女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00	
12	13	14	15	16	17	18
閉所			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～
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 14:30～ 15:30	13時閉所 電話相談 は13時まで です。		
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。				

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。

※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。
※プログラム参加者込みで
- 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6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

ダーツ愛好者は世界中にいます。いつの日かそんな方と仲良くなる絶好のツールかも！?

☆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→行き先は6月3日のおしゃべり会で決めます。

※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。

5月6日おしゃべり会概要

【意見箱】

ありませんでした。

【きらきらからのお知らせ】

- ・傘をゴールデンウィーク明けに処分しますので、心当たりがある方は職員にお声かけください。
- ・今年度も実習生が来ます。
- ・散策を毎月開催しています。先月は名主の滝公園へ行き、今月は旧古河庭園に行く予定です。
- ・夕食会を4月から再開しています。メニューのリクエストを募集していますので、ご希望がありましたら職員にお声かけください。
- ・散策の行き先もリクエストを募集しています。

【意見】

- ・旧古河庭園までKバスで行きたい。
- ・6月の散策はアモア（荒川知水資料館）、あじさいが見えるようなところに行きたい。
- ・かき氷大会をやりたい。→コロナ前に行っていた行事等については、工夫しながら少しずつでも復活できるよう検討していきます。
- ・きらきらハンズを月2回にして欲しい。→現状、プログラムを増やすことは難しいですが、ぬり絵や折り紙等はきらきらハンズのない日でも利用できます。職員にお声かけください。

他に、連休中はどのように過ごしたか、美容師に希望の髪型をうまく伝える方法は？等お話ししました♪

笑いヨガ（笑顔体操）のご案内

皆さま、いかがお過ごしですか。

コロナも次から次へと形を変え、収まる気配はまだまだですね。

でも、こういう時だからこそ、笑顔体操で腹の底から笑い、硬くなった身体を伸ばして、心と身体のストレッチはどうかな？硬くなった心身を解きほぐすと、想像以上に楽になり、リラックスします。

毎月第3土曜日、11:00～やっています。気持ち良い季節となってきましたので、ぜひご参加ください。

お待ちしております。

中島 日出子

