# 支援センターきらきら 2025年8月号ニュースレター

６月の状況
登録者数…468名
相談件数…779件
オープンスペース
利用者数延べ…257名

いよいよ夏本番！セミの声がにぎやかに聞こえてきて、季節をしっかり感じますね。夏はお祭りや花火、冷たいかき氷など楽しいことが盛りだくさん！無理せず、自分のペースで夏を楽しんでいきましょう♪

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。

## ８月７日夕食会

＜献立＞　　夏野菜のちらし寿司
＜参加費＞　５００円
＜定員＞　　先着12名
＜スケジュール＞
１６：００～調理開始
１７：００～１７:３０頃食事開始
１８：１５頃までに解散となります
＜申し込み・キャンセル＞
７月２５日～前日まで。
締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。
※調理はボランティアさんと職員で行います。

## かき氷を食べる会

日程：８月１日（金） 14:00～
終了次第おしゃべり会
参加費：200円
定員：10名
・申込は7/25～前日まで、締め切り後のキャンセルは 参加費をいただきます 。
・ 必ずご希望に添えるわけではありませんが シロップやトッピングの希望を募集中です。

## 今月の散策は「モルックを楽しもう」

きらきらでモルックを楽しみましょう。
終了後はみんなで昼食を食べます。
モルックとは、フィンランド発祥のニュースポーツで、木の棒を投げて、数字が書かれた木の棒を倒し、その得点を競うゲームです。

日程：８月２６日（火）　雨天決行
時間：10:00～13:00
持ち物：飲み物、昼食
※参加ご希望の際は前日までにお申し込みください。

## 東洋大学実習生からのメッセージ

利用者のみなさま、6/4から16日間、大変お世話になりました。精神保健福祉士の実習でしたがオープンスペースでみなさまとお話できたり、プログラムを通して交流することができたり、みなさまには感謝の気持ちでいっぱいです。たくさんの方からいただいた応援メッセージも励みとなりました。ありがとうございました。暑い日が続きますがどうぞご自愛ください。

プログラムは2ページ目の予定表（カレンダー）をご確認ください。
ニュースレターはインターネットからもご覧いただけます。
http://www.npo-asukakai.com

# 支援センターきらきら8月の予定表

※来所による相談は予約制です。
まずはお電話ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1<br>かき氷を食べる会<br>14:00～<br>おしゃべり会<br>15:00～ | 2 |
| 3<br>閉所 | 4<br>ボランティア<br>14:00～<br>15:00 | 5<br>13時閉所 | 6<br>きらきらハンズ<br>14:00～<br>15:00 | 7<br>夕食会<br>16:00～ | 8<br>女性<br>おしゃべり会<br>14:00～<br>15:30 | 9 |
| 10<br>閉所 | 11<br>閉所<br>（山の日） | 12<br>13時閉所 | 13 | 14 | 15 | 16<br>笑いヨガ<br>11:00～<br>12:00<br>ダーツ<br>14:00～<br>15:00<br>ピアカン<br>①15:00～<br>②16:00～ |
| 17<br>閉所 | 18<br>ボランティア<br>14:00～<br>15:00 | 19<br>きらピア<br>14:00～<br>15:30 | 20<br>学習会<br>14:00～<br>15:30 | 21<br>13時閉所 | 22 | 23 |
| 24/31<br>閉所 | 25 | 26<br>モルック<br>10:00～<br>13:00<br>家族サロン<br>13:30～<br>15:00<br>15時閉所 | 27<br>暮らしと健康<br>14:00～<br>15:00 | 28<br>13時閉所 | 29 | 30 |

※夕食会参加者以外のオープンスペースの利用は16:00まで

※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ

**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
オープンスペース　10:00～12:30　14:00～17:00（土曜日は16時まで）
電話相談　10:00～18:00（土曜日は17時まで）
休館日：日・祭日、年末年始

# ♫プログラム♫

※学習会、夕食会、昼食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者のみとなります。
※予約が必要なプログラムは<u>**前日までに**</u>お申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。
※下記につきましては、状況により変更する場合があることをあらかじめご了承ください。

| **プログラム** | 曜日・時間 | 参加人数・備考 | 予約 | 参加費 |
|---|---|---|---|---|
| **ボランティア活動** | 第1・第3月曜日<br>14:00～15:00 | 古切手の整理をします。 | 不要 | なし |
| **きらきらハンズ** | 第1水曜日<br>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。 | 不要 | なし |
| **夕食会** | 第1木曜日<br>16:00～18:15頃 | 参加人数は先着12名。<br>**※詳しくは1ページをご確認ください。** | **必要** | 500円 |
| **昼食会** | 4,6,11,2月<br>第1金曜日<br>11:30～ | 参加人数は先着8名。<br>**※今月はお休みです。** | **必要** | 500円 |
| **おしゃべり会** | 第1金曜日<br>14:00～15:00 | 日ごろ感じていることをお話しませんか。 | 不要 | なし |
| **絵手紙** | 奇数月の第2木曜日<br>14:00～15:30 | 北区ホームページの障害者作品展に絵手紙の作品が掲載されています♪<br>**※今月はお休みです。** | **必要** | 300円 |
| **女性おしゃべり会** | 第2金曜日<br>14:00～15:30 | お菓子をみんなで作り、お茶を飲みながらのんびりお話しませんか。<br>**※今月は「蒸しパン」を作ります。<br>定員6名です。** | **必要** | 200円 |
| **きらピア** | 第3火曜日<br>14:00～15:30 | ピア活動<br>経験や体験等を話したり、当事者同士だからこそ分かり合え、話せる時間を目指しています。**※利用者の方のプログラムです。** | 不要 | なし |
| **学習会** | 第3水曜日<br>14:00～15:30 | 対人関係の持ち方などを学びます。 | **必要** | なし |
| **笑いヨガ** | 第3土曜日<br>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。 | **必要** | なし |
| **ダーツクラブ** | 第3土曜日<br>14:00～15:00 | 面白いダーツにどうかあなたも是非に参加下さい。 | **必要** | なし |
| **ピアカウンセリング** | 第3土曜日 | ①15:00～②16:00～　定員各1名 | **必要** | なし |
| **散策** | 第4火曜日<br>10:00～ | 今月はきらきらでモルックを楽しみます。<br>※詳細等については1ページをご確認ください。 | **必要** | 実費 |
| **家族サロン** | 第4火曜日<br>13:30～15:00 | 家族のためのスペースで、自分だけの時間を持ちましょう♪<br>**※障害のある方のご家族が対象です。** | **必要** | なし |
| **暮らしと健康** | 第4水曜日<br>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。 | **必要** | なし |

「宇宙の大空」

大空が好きです。特に雲がたなびく空が大好きです。青い空というのは宇宙の色が視えている訳で、とてもロマンティックだと思います。何を話してもOKのピアカンにあなたも是非予約してみて下さい。

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、毎月第３土曜日15:00より**

## 7月4日おしゃべり会の報告【参加者4名】

【意見箱】　今月はありませんでした。

【きらきらからのお知らせ】

〇夕食会リクエスト

・夕食会では、冷しゃぶ、ちらし寿司（できればうなぎを乗せて）という希望が出ました。

・元気の出る夏の食べ物として、冷麺、漢方の冷たいスープなどの話が出ました。

〇散策のリクエスト

暑いので屋内で楽しめる所が良いという事で、ボウリング、映画、きらきらでゲームをする、という意見が出ました。

〇作品展

・12月6日（土）に障害者福祉センターで作品展が開催されます。皆さんにも投票していただきましたが、今年のテーマは「見て、作って、楽しもう」に決定しました。

・昨年はテーマに合わせた作品を皆で作りました。今年も作品づくりの希望があるか聞きました。今回は、作りたいという意見や作りたくないという意見どちらも出ませんでしたが、作るなら参加するかもしれないという意見がありました。次回のおしゃべり会などでも伺っていきます。

・作品展示のほかにも今年は、当日に体験などのイベント、自主製品の販売なども行われます。きらきらでもモルックや絵手紙などの体験を企画中です。当日のボランティア（受付や体験の補助など）を今後募集しますので、詳細が決まり次第、お知らせしていきます。興味のある方は職員にお声かけください。

〇東洋大学実習生より挨拶

「16日間ありがとうございました。最初ドキドキしてどうしようかと思っていましたが、皆さんがいっぱい話しかけて下さり、楽しみながら実習出来ました」

利用者の方からは「話してくれて楽しかった。またどこかでお会いしたいです。」「音楽の話とか優しく話してくれて楽しかった」「会えた日は少ないけど、会った時に色々話せて良かった」「進みたい道に向けて頑張ってください」等、お話がありました。

【その他】

熱中症対策について話しました。

区内の商店街や、図書館などに「涼みどころ」という休憩所が設置されている。北区のHPにも設置場所の情報が出ているので外出時の休憩に使える。ハンディファンなどは暑い中で使うと、かえって熱中症の危険がある。リチウム電池が熱くなって爆発したというニュースもあるので使う時は気をつけた方がよい。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

## 麻布・六本木に行きました。

24日に六本木・麻布周辺へ。麻布商店街や六本木ヒルズ森タワー周辺散策しました。途中、テレビ朝日で涼をとるなど暑さ対策をしながら6,000歩以上も歩きました。昼食は場所が場所だけにお高い店が多く、手ごろな店を見つけるのに苦労しましたが、最終的には女性陣が食べたいと希望していたパスタのお店が見つかり食べることができました。

# 今月のおまけ

2025/8

## 🌞熱中症を防ぎましょう
## ～暑い季節を元気に過ごすために～

暑い季節がやってきました。熱中症は誰でもかかる可能性があり、重症化することもあります。体調を守るために、今からできることをしっかり行いましょう！

### 🏠日々のくらしでできる熱中症対策

**▶ 室内でも油断しないで**
室温は28℃以下、湿度は60％以下に。

**▶ こまめな水分・塩分補給を**
のどが渇く前に1日1.2リットルを目安に
汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。

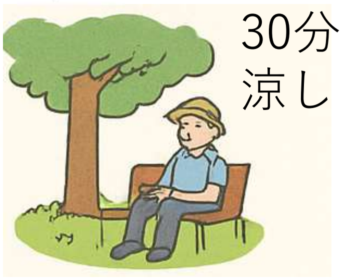
**▶ 体調の変化に敏感に**
「なんとなくだるい」「頭が重い」など、
無理せず休憩をとりましょう。

### 🚶外出・散策のときの注意ポイント

**▶ 外出の時間帯に注意**
早朝や夕方など涼しい
時間帯に出かける。

**▶ 涼しい服装
グッズを使う**
外では帽子や日傘で直
射日光を避けましょう。
首に冷たいタオルや保
冷剤を巻くのも効果的
です。

**▶ 休憩と水分を忘れずに**



30分に1回程度は
涼しい場所で休む

**▶ 声をかけあって安全に**
同行者と「暑くない？」
「水飲んだ？」と声をか
け合いながら進みましょ
う。

## 🌞熱中症とは

高温多湿な環境下で、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく室内でも発症し、重症化すると命に関わることもあります。

主な症状
・めまい　・頭痛　・吐き気
・立ちくらみ　・だるい　・こむら返り

**「暑さでちょっとつらいかも？」と思った時点で無理せず休む**ことが大切です。
気になる症状があれば、周囲の人に知らせて早めに対応しましょう。

## 🏢北区で行われている熱中症対策

### ■ ひと涼みスポット

北区内の区立施設や民間施設の一部を「ひと涼みスポット」として登録しています。これらの場所では、誰でも気軽に立ち寄って涼むことができます。施設の入口などにポスターやステッカーが貼ってあるのが目印です。
※詳細は北区公式サイトなどでご確認ください。

### ■ クーリングシェルター

気温が35°Cを超えるような暑い日には、避暑できる施設「クーリングシェルター」が開放されます。高齢者や体調に不安のある方などが安心して過ごせる場所として、区内の公共施設等を無料で開放しています。

### ■ 北区防災・熱中症情報メール

北区では、暑さ指数（WBGT）などに応じた熱中症警戒情報をメールで配信しています。登録するとその日の注意レベルがわかるので、外出の判断にも役立ちます。希望される方は、区の公式サイトから登録が可能です。