



支援センターきらきら ニュースレター12月号

10月の状況
登録者数...418名
相談件数...815件
オープンスペース
利用者数
延べ...175名

12月になり、クリスマス、年末年始とイベントが重なる季節になりました。寒さもこれから益々厳しくなりそうです。免疫力アップには冬至に食べるカボチャも効果があるそうです♪体調を崩さず年末まで過ごしたいですね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。12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下さい。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（カレンダー）をご確認ください。

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>

マスク着用



検温



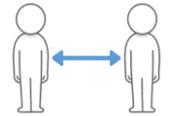
手洗い、消毒



食事はご遠慮願います



適切な距離



皆さまが気持ち良くご利用頂けるようご協力をお願いいたします。その他きらきらの設備使用については、スタッフにお聞きください。

12月1日夕食会の献立

・カレー鍋

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。

黙食のご協力をお願いいたします。

※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11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。

クリスマスケーキを食べる会

☆予約制、先着35名☆

日時：12月22日(木)、23日(金)

1部：10:00～12:00

2部：14:00～16:30

申し込み期間 12/1～12/21まで

数量限定のため数に達し次第受付を終了します。

必ずご連絡または職員までお声かけください。



支援センターきらきら12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	
4	5	6	7	8	9	10
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。	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00 さざなみ会 例会 15:00～		女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00	
11	12	13	14	15	16	17
閉所				13時閉所 電話相談 は13時まで です。		笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン 15:00～ 16:00～
				午前中のオープンスペースは 笑いヨガ参加者のみです。		
18	19	20	21	22	23	24
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30	クリスマス ケーキを食べる会 10:00～ 12:00 14:00～ 16:30	クリスマス ケーキを食べる会 10:00～ 12:00 14:00～ 16:30	
	午後のオープンスペースは学習 会参加者のみです。					
25	26	27	28	29	30	31
閉所			暮らしと健康 14:00～ 15:00	← 年末年始休み → (1/3までお休みです)		

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

♪プログラム♪

「プログラム・行事について」

※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、プログラム参加者のみとなります。

※参加する場合は、全て前日までにお申し込みください。

※下記につきましては、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。

プログラム	曜日・時間	参加人数・備考	参加費
散策	第4火曜日 10:00～	今月はお休みです。	随時告知 します。
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。	なし
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。	なし
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。	なし
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ませんか。	なし
絵手紙	奇数月の第2木曜日 14:00～15:30	今月はお休みです。	300円
きらピア	第3火曜日 14:00～15:00	ピア活動 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。 ※利用者の方対象プログラムです。	なし
学習会	第3水曜日 14:00～15:30	※途中参加はできません。(対人関係の持ち方)	なし
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。	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00～15:00	ストレス発散になる楽しいダーツのひと時をあなたも！	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	なし
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。	なし
散策	第4火曜日 10:00～	今月のおしゃべり会でご意見をお伺いします。	随時告知 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。 今月はお休みです。	なし
夕食会	第1木曜日 16:00～18:15頃	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。	400円

～絵手紙紹介文～

下手でいい
下手がいい
誰でも描ける絵手紙

日本絵手紙公認講師 松林公恵

「夜に」

私達は夜に悶々と考え込んで悩んでしまうというのが困った物だ、と思っています。夜は支援センターも開いていないから相談出来ないし、親にも友達にも電話出来なくて、1人ぼっちで考えだけがどんどん発展してしまいます。私が、夜間のピアカンが必要だ、と考えるゆえんです。ピアカンでは何を話して頂いても大丈夫です。あなたの秘密は守られます。

きらきらピアカウンセラー 宮澤秀一

 絵手紙は奇数月の第2木曜日です 

ピアカウンセリングは、毎週第3土曜日15:00より

2022年11月4日 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☆

クリスマスケーキを今年も寄付していただけるようになりました。

クリスマスケーキを食べるイベントを開催します。詳しくは今後、ニュースレターやチラシでお知らせします。

「つながる音楽会」があります。出場者募集のお知らせが来ていました。

「就労支援フォーラム」のチラシが来ていました。

ご興味のある方はチラシを持ち帰ってください。

☆散策希望☆

サンシャイン水族館、猫カフェ、葛西臨海水族園、明治神宮、古河庭園、その他「幸せのパンケーキが気になる。」「食事メインの散策はコロナの間は控えて水族館、猫カフェ、新宿御苑などがいいのでは?」といったご意見がありました。皆さんからのご意見を参考にし、決まり次第お知らせします。

☆1月以降の夕食会の希望☆

1月に関西風のお雑煮が食べたい。

☆マイタイムラインについて☆

東京都で出している災害時に避難するためのガイドマップです。

一緒にガイドマップを作ってみませんか?

1人30分程度で作れます。作ってみたい方は職員にお声かけください。

どこに避難したらいいかわからない場合はきらきらで調べることも出来ます。

その他、飛鳥山のアスカルゴのことや、山の手線、人生ゲーム、卓球のことなどについてお話ししました♪