



# 支援センターきらきら ニュースレター1月号

11月の状況  
登録者数...417名  
相談件数...784件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ...188名

2022年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。厳しい寒さが続きますが風邪などに気を付けながらよいお年をお迎えください。

きらきらの年末年始は12月29日（木）から1月3日（火）まで休みとなり、新年1月4日（水）から開所します。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。1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。

2023年も皆さんと楽しい時間を過ごしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

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>

QRコード



※感染症予防対策を行っております。ご理解とご協力の程お願いいたします。

## ☆新職員挨拶☆

12月1日より支援センターきらきらに入職いたしました 向坊 慎祐（むかいぼう しんすけ）と申します。前職は区内の医療機関に勤務しておりました。分からないことが多いですが少しずつやっていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

## 1月5日夕食会の献立

- ・おでん
- ・茶飯

黙食のご協力をお願いいたします。

16:00～調理開始

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12月20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。

## 初詣について



1月6日にみんなで初詣へ行く予定です♪行き先は浦和にある調（つき）神社です。

待ち合わせ場所は10:00

王子駅に集合です。参加をご希望の方は職員にお声かけください😊

## ♪1月24日お雑煮会を開催します♪



時間：10:00～13:00

食事は、11:30～12:00（先着10名）

12:30～13:00（先着10名）

餅つきは11:00開始

会費：200円

混雑状況によって来所された方から順番に食べて頂きます。

申し込み・キャンセルは1月4日～1月21日までです。

# 支援センターきらきら1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会	初詣 10:00～ ※電話相 談オープ ンスペー スは15時 から開所と なります。	
← 年末年始休み →			※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。			
8	9	10	11	12	13	14
閉所	成人の日 (閉所)	13時閉所 電話相談 は13時ま です。		絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり 会 14:00～ 15:00	
15	16	17	18	19	20	21
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	13時閉所 電話相談 は13時ま 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～
午後オープンスペースは学習会参加者のみです。			午前中のオープンスペースは笑いヨガ参加者のみです。			
22	23	24	25	26	27	28
閉所		お雑煮会 10:00～ 13:00 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健 康 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談 は13時ま です。		
お雑煮会参加者以外は電話相談、オープンスペースは15時から開所となります。			※来所による相談は予約制です。先ずはお電話下さい。			
29	30	31				
閉所						

## 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必要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	参加費
散策	第4火曜日 10:00~	1月6日に初詣に行きます。 10:00に王子駅集合です。	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。 <b>※今月はお休みです。</b>	なし
絵手紙	奇数月の第2木曜日 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♪	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。 <b>※利用者の方のプログラムです。</b>	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	ダーツは面白い！とあなたにも判って欲しいです。是非ご参加下さい。	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
家族サロン	第4火曜日 13:30~15:00	<b>※障害のある方のご家族が対象になります。</b>	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

2022年12月2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☆

- ・新入職員が入りました。
- ・今月は散策がありません。
- ・今年もクリスマスケーキを食べる会を開催します。開催日は12月22日、23日先着35名です。12月1日より予約が始まっています。他の事業所で食べられた方はきらきらでは食べることが出来ませんのでご了承ください。原則、1人1ピースの提供になります。
- ・年末年始は12月29日～1月3日までお休みになります。
- ・1月6日に初詣に行きます。行きたい神社の希望がなければ、浦和の調神社（つきじんじゃ）に行こうと思っています。
- ・コロナが始まる前まで毎年開催していた餅つきをどのようにすれば安心して再開出来るか検討中です。どんな方法なら安心して出来るかご意見をお聞かせください。
- ・現在、作品展を行っています。障害者福祉センター内の吹き抜けの所に他の事業所の作品が飾っています。きらきらの作品や紹介などは北区のホームページに掲載されています。
- ・夕食会のリクエストを随時受け付けています。

☆ご意見☆

2月の散策で湯島天神に行くのはどうか。

餅つきは餅をつかなくてもお雑煮が食べたい。

その他サッカー、体調面で気を付けていること、つばき工房について、年末の過ごし方、紅白、ジャニーズのこと等についてお話ししました♪

「自分の山」

判っていながら、私達はついつい他人と自分を比べてしまう時があります。自分は自分の山に登っていて、他人の山は関係ないのに。ピアカンが「自分は自分で良いんだ」と気付ける場になったら良いなと思っています。ピアカンは皆さんの感情発散の場です。日頃に思い溜めている想いを何でも言って構いません。皆さんの秘密は守られます。是非予約を。

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