



支援センターきらきら ニュースレター2月号

12月の状況
登録者数...417名
相談件数...828件
オープンスペース
利用者数
延べ...189名

大寒が過ぎて、立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しいですね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。2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（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。

マスク着用



手洗い、消毒



食事はご遠慮願います 適切な距離



検温



2月2日夕食会の献立

- ・牛丼
- ・汁物

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1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。

黙食のご協力をお願いいたします。

皆さん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。

支援センターきらきら2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会	おしゃべり 会 14:00～ 15:00	
※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。						
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 です。			女性 おしゃべり 会 14:00～ 15:00	建国記念日 (閉所)
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所 電話相談 は13時ま です。	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～
午後の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。			
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 14:00～ 15:00	天皇誕生日 (閉所)		
26	27	28				
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 時から閉所 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。						

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
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
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
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
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	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♪ ※今月はお休みです。	300円
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
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。 ※利用者の方のプログラムです。	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	ダーツはスポーツですから練習によって上達します。是非気軽に一緒に楽しみましょう！	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
散策	第4火曜日 10:00~	行き先について、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。	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

「ストレス」

私達は日頃、様々なストレスがあると思います。どんな所でも、いつでもマスクを付けなければいけない。外では黙食をしなければいけない。毎日服薬をする。自分の障害と上手く付き合いながら生きて行く。そんなストレスを上手く解消する手立てや生き方をご一緒に考えたいです。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーがあなたの目線に対応します。

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

今年も「協和冷熱工業株式会社 取締役会長 山本良夫様」より、クリスマスケーキを寄贈して頂きクリスマスケーキを食べる会を開催しました♪

クリームもボリューム満点で、美味しかったとお声を頂き、コロナ禍で黙食での開催となりましたがとても暖かく楽しい時間を過ごすことが出来ました(*^^*)



1月6日のおしゃべり会はありませんでした☹️

♪お知らせ♪
精神保健福祉士の実習生が2月～3月の間に来ます。



新年明けましておめでとうございます♪
今年もよろしくお願いいたします🙏
今年みんなで調(つき)神社へ初詣へ行ってきました！
「おみくじを引いたら吉が出て嬉しかった。」
「神社の像がウサギなのがビックリした。」
「お参りに行けて楽しかった。お昼に食べた担々麺が美味しかった。」等皆さまからのご感想を頂きました♪

