

支援センターきらきら ニュースレター3月号

1月の状況
登録者数...418名
相談件数...790件
オープンスペース
利用者数
延べ...174名

まだ寒さが残っていますが、徐々に春らしさを感じる暖かい日が増えてくる季節になってきましたね♪

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。3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>



※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



3月2日夕食会の献立

- ・ちらし寿司
- ・汁物

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2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。

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3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
※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17:00～17:30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。		絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり 会 14:00～ 15:00	
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	春分の日 (閉所)	暮らしと健 康 14:00～ 15:00			
26	27	28	29	30	31	
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。		13時閉所 電話相談 は13時ま です。		
※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
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♪	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。 今月はお休みです。	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	右腕を壊し止むに止まれず左腕で投げ始めましたが、それでも楽しいダーツをあなたにも。	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
散策	第4火曜日 10:00~	お花見の行き先については、今月のおしゃべり会で話し合います。	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

♡ 2月3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☆

- ・ 2月の予定について、通常は13時閉所の日が週1回ですが今月は3週目に2回13時閉所の日があります。4週目は13時閉所の日はありません。
- ・ 傘立てにある置き傘をお持ち帰り頂くようお願いいたします。
- ・ 今月の散策は2月28日にあります。

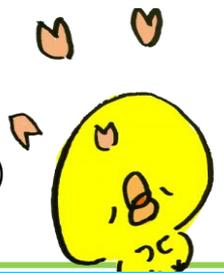
散策に参加しない方でも「こんな所が良いよ。」などご意見がありましたら教えてください。

→ジブリの森美術館に行きたい。

その他、さざなみ会の散策の浅草で食べた芋きんつばが凄く美味しかった、去年の散策でボウリングに行ったこと、初詣、神社について、東京のイメージ、東京のコンビニと田舎のコンビニの違いなどについてお話ししました♪

3月28日の散策

3月の散策はお花見に行く予定です♪
行き先は3月3日のおしゃべり会で話し合います(*^^*)



1月27日にお雑煮を食べる会を開催しました♪

10名の方が参加されました😊

つきたてのお餅を初めて食べましたが、もちもちしていてとっても美味しかったです♪♪

お餅をつく杵はなかなか重く持ち上げるのが大変でした🌀

来年もまた開催出来るといいですね☆



「あなたも是非に」

皆さんが生活を送る中で、ちょっと引っ掛かる事、悩んでしまう事、その他、何でも言って良いのがピアカンの場です。「気になる事を思い切り叫ぶ」という手法もある程です。そんなフリーな場に、あなたも是非参加してみませんか？あなたの予約をお待ちしています。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーが、あなたの目線でお話をお聴きします。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一