



# 支援センターきらきら 2023年8月号ニュースレター

6月の状況  
登録者数...428名  
相談件数...1020件  
オープンスペース  
利用者数延べ...183名

気持ちよく晴れ渡った青空に、朝顔やひまわりなど、夏ならではの花に陽射しが照りつけ、いよいよ夏がやってきました。今年も暑い日が続いています。水分と栄養の補給、ストレスをためないようにして一緒にこの時期を乗り切りましょう！

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】※二部制です

○月曜日～金曜日は10時～12時30分、14時～17時

○土曜日は10時～12時30分、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>

【感染症予防対策について】

- ①手洗い・消毒
- ②検温（熱のある場合は利用を見合わせていただくことがあります）
- ③マスク着用
- ④食事はご遠慮ください



## 8月3日夕食会

<献立>  
・冷やし中華  
・汁物  
・デザート

<参加費>  
400円

<定員>  
先着10名です

<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

※調理はボランティアさんと職員で行います

<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。

♪8月の散策は東京国立博物館へ行きます♪

日程:8月22日(火)

集合・出発:10:00王子駅集合、出発

行き先:東京国立博物館(特別展「古代メキシコ  
マヤ、アステカ、テオティワカン」)

入場料:2200円  
(※手帳の持参で入場券が無料になります。)

交通費:片道178円(IC)、180円(現金)

参加ご希望の際は前日までに職員へお声かけください★

# 支援センターきらきら8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	夕食会	おしゃべり会 14:00～ 15:00 かき氷を食 べる会 15:30～ 17:00	
6	7	8	9	10	11	12
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。			閉所 (山の日)	
13	14	15	16	17	18	19
閉所		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～
20	21	22	23	24	25	26
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	散歩 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。	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談は 13時までで す。		
27	28	29	30	31		
閉所		かき氷を食 べる会 15:30～ 17:00		杏林大学 看護実習生 3名		

※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。

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。

※来所による相談は予約制です。先ずはお電話下さい。

かき氷を食べる会を  
8月4日、29日に開催します。  
定員:各10名まで  
参加費:200円  
食べる順番は先着順になりますので、お待ち頂く場合がございます。

**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(オープンスペースは17時まで)  
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♪

※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。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	参加人数は先着10名までとなります。	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 14:00~15:30	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。 ※今年度より感染症予防対策を行いながらお菓子作りを再開します。 予約の申し込みは前日までとなります。 定員6名です。 ※今月はお休みです。	200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	一見簡単に観えるダーツは、実は奥深い所もあります。「たかがダーツ、されどダーツ」	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~	今月は東京国立博物館へ行きます。 ※参加費、集合場所等についてはP1の右下をご覧ください。	
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

## 「就労」

私達は皆が働きたいと思います。「私は働きたくない！」と言う人も、もし働く制度が整備されれば喜んで働くと思います。週1日、1日1時間から最低賃金が貰える就労の場があれば良いな、と思います。そこから慣らせば良いと思うのです。ピアカンは言いたい事を言って、改めて自分に気付く場です。あなたの秘密は守られます。あなたも是非に予約を。

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

## 7月7日おしゃべり会【参加者3名】

### ☆意見箱☆

- ・昔から通所している人が二部制になってからこなくなって寂しいです。五類(コロナ)になったので一日中開所して欲しいです。マスクは着用、熱の検温は続けてもいいと思います。
  - ・夕食会の回数をふやして欲しい。1カ月に2~3回にして欲しい。きらきらが閉まっている時間が長くなったけど前のように戻して欲しい。昼に1回閉まるのでどこかに行かなくてはいけないのが不自由。夕食会の希望…タコライス。
  - ・きらきらが今年で設立20周年なのでなにか記念イベントをおこなってほしい。
- ⇒上記内容について意見交換をしました。

### ~参加者の方からのご意見~

- ・オープンスペースの開所時間について  
「開所時間が短くなったのは寂しい」「開所時間が短くても特に影響はない」「今のままで特に問題はない」「きらきらが開いている時間が事前に分かれば問題ない」
- ・夕食会の回数について  
「1回でも大丈夫」「1回で十分」
- ・イベントについて  
「クリスマス会をやって欲しい」「クリスマス会やBBQなどのイベントは楽しかった」「イベントは今年の餅つきみたいに2回に分けてやれば感染対策になるのではないか」

### ★その他★

夕食会、散策の行き先の希望、かき氷を食べる会の実施、十条駐屯地盆踊り大会、暑さ対策や睡眠の取り方についてなどお話ししました♪

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

### ~障害者作品展について~

今年の12月に開催される障害者作品展のサブタイトルが「咲かせよう 笑顔の花 広げよう平和の輪」に決定しました(^\_^♪  
展示する作品をきらきらハンズのプログラムで作成する予定です☆

### 6月の散策は池袋のサンシャイン水族館へ行ってきました♪

参加者からは  
「涼しかったです。」  
「ウキウキしました。」  
「幻想的で可愛いお魚が沢山いました。」  
「イワシの大群が綺麗で楽しかったです。」  
「水族館の動画を他の人に見せたら好評でした。」  
などご感想を頂きました(\*^\_^\*)

