



支援センターきらきら 2023年10月号ニュースレター

8月の状況
登録者数...434名
相談件数...1,046件
オープンスペース
利用者数延べ...220名

いよいよ10月が近付き、段々と秋めいてきました。今年はまだ少し暑さが残るようですが季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。栄養や休養を十分にとって免疫力を高めましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。10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

- ・携帯電話などはマナーモードにし、きらきら内での通話はお控えください。
- ・荷物の置き場所はロッカーや棚をご利用ください。

誰もが安心して利用できるようご協力をお願いいたします。



【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

10月5日夕食会

<献立>

- ・中華丼
- ・スープ
- ・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>

9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。

♪10月はBBQを開催します♪

日程:10月31日(火)11:00～14:00

集合・出発:11:00きらきら出発

行き先:赤羽自然観察公園

参加費:1000円

申し込み締め切り:10月28日(土)

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10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談は 13時まで	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 ←	おしゃべり会 14:00～ 15:00	
※夕食会参加者以外のオープンスペース利用は16:00まで						
8	9	10	11	12	13	14
閉所	閉所 (スポーツの日)	13時閉所 電話相談は 13時まで			女性おしゃべり会 14:00～ 15:30	
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		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						
22	23	24	25	26	27	28
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00 オープンスペース開所 時間は 10:00～ 12:30 15:00～ 17:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談は 13時まで		
※来所による相談は予約制です。先ずはお電話ください。						
29	30	31				
閉所		BBQ 電話相談は 15:00～ オープンスペースは 終日閉所				

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(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	参加人数は先着10名。 ※詳しくは1ページの左下をご確認ください。	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。 ※予約の申し込みは前日まで。 定員6名です。 今月はパフェを作ります。	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	対人関係の持ち方などを学びます。 ※途中参加はできません。	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	ダーツはイギリスでは日本で言う囲碁・将棋と同じで、とてもポピュラーなスポーツです。	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 ※今月はBBQを開催します。	第5火曜日 10:00~	※参加費、集合場所等については1ページの右下をご確認ください。	
家族サロン	第4火曜日 13:30~15:00	家族のためのスペースで、自分だけの時間を持ちましょう♪ ※障害のある方のご家族が対象です。	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

「日々の悩み」

日々暮らす事は、何かと想う事や悩みがつきません。私は最近、母の介護で母と一緒に住み、関係の作り方が大変です。ただ楽しく暮らせば良いのに、何を悩むのだ、と心中で本当に笑ってしまいます。あなたも日々に当たり前にある問題や悩みをピアカンで吐き出してみませんか？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、毎月第3土曜日15:00より

9月1日おしゃべり会の報告【参加者7名】

☆意見箱☆

今月はありませんでした。

☆きらきらからのお知らせ☆

・笑いヨガについて

10月からプログラム実施中のオープンスペース利用が可能になります。

・9月のダーツとピアカンの日程が変わります。9月は第4土曜日におこないます。

・バザー品の整理について

バザー品を希望者の方にお渡しします。9/4～9/16までの間で欲しいものを一人、二つまでお持ちいただけます。返品はお受けできませんのでお気を付けください。

・12月の障害者作品展にテーマをイメージした作品を作成予定です。きらきらハンズの時間等をつかって作成します。

☆散策の希望☆

・10月はバーベキュー(赤羽自然観察公園)を予定しています。

食材のリクエストを募集しました。

ソーセージ、じゃがいも、トウモロコシ、焼きマッシュマロを食べたいという希望が出ました。参加費は1000円程度を予定しています。詳細は後日ニュースレター等でお伝えします。

・池袋の防災センターの見学の希望について

見学には、5日前までに予約が必要となります。見学については次回以降のおしゃべり会で相談していきます。

☆さざなみ会(当事者会)のお知らせ

9月13日14:00～例会 きらきらオープンスペースにて開催します。

今後の活動について話し合います。

☆その他☆

糖尿病に効く薬や食べ物、ダイエット、クリスマス会のことなどについてお話ししました♪

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

8月の散策は古代メキシコ展へ行って来ました♪

参加者の方から

「普段見られないのが見れて良かった。遠い国の歴史が見られて良かった。」

「土器とか彩りが細かくて良かった。日本の歴史と年表で見比べて、状況が見られて楽しかった。」

「博物館はあまり行かないので、絵と違って難しかった。」

「ミイラが見れてよかった。」

「2回目だったけど楽しかったです。」

とのご感想を頂きました😊



☆お知らせ☆

精神保健福祉士の実習生が10月～11月の間に来る予定です。よろしくお祈りします。

