



支援センターきらきら 2024年2月号ニュースレター

12月の状況
登録者数...444名
相談件数...914件
オープンスペース
利用者数延べ...232名

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】※二部制です

〇月曜日～金曜日は10時～12時30分、14時～17時

〇土曜日は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、棚、荷物入れのカゴをご利用ください。

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



～支援センターきらきら利用についてのアンケート実施～

現在きらきらでは、令和6年1月から3月に来所した方を対象に、アンケートの協力をお願いしています。集計結果は7月号のニュースレターでご報告します。アンケートについて詳しく知りたい方は、職員にお声かけください。

2月1日夕食会

<献立>

・すいとん入り豚汁定食

<参加費>

400円

<定員>

先着10名

※調理はボランティアさんと職員で行います

<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

<申し込み・キャンセル>

1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。

科学技術館へ散策にいきます！

日程：2月27日（火）

集合・出発時間：10:00

集合場所：十条駅南口改札

行き先：科学技術館

入館料：950円、手帳提示で320円

交通費：現金400円、IC398円

※都営交通乗車券利用 現金180円、IC178円

十条（埼京線）→新宿（都営新宿線）→九段下

昼食代：1000円～2000円

※手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

※参加希望の場合は前日までにお申し込みください。

第9回 北精連 施設対抗歌合戦

日時：令和6年2月7日（水）13:00～15:30（予定）会場：赤羽会館 4階 大ホール

支援センターきらきからは2名の方が出場します。

歌合戦の応援・見学をご希望の方は会場に13:00までにお越しください。

職員と一緒に会場へ行くのを希望される方は12:30に十条駅南口改札集合となります。事前にお声がけください。



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
				夕食会 16:00～ ↑	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の利用は16:00まで						
4	5	6	7	8	9	10
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00		北精連施設 対抗歌合戦 13:00～ 15:30 電話のみ 15時から	13時閉所	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日 閉所	振替休日 閉所	13時閉所		13時閉所		笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
午後のオープンスペースは 学習会参加者のみ						
18	19	20	21	22	23	24
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	天皇誕生日 閉所	
25	26	27	28			
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時開所	暮らしと健康 14:00～ 15:00	来所による相談は予約制です。 まずはお電話ください。		

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(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、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	古切手の整理をします。	なし
きらきらハンス	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。 ※今月はお休みです。	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。 ※今月はチョコケーキを作ります。 予約の申し込み、キャンセルは前日まで。 定員6名です。	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	対人関係の持ち方などを学びます。 ※プログラム開始後の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	ダーツが初めての方も経験のある方も、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～	科学技術館に行きます。 詳細は1ページをご覧ください。	実費
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♪ 今月はオープンスペースでの開催です。 ※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

「なまけている毎日」

最近、1日中お母さんと座ってテレビを観ている生活になり、体力が目に見えてなくなって来ました。筋力がなくなったせいか、腰が痛くなり、すぐ眠くなり昼寝をしてしまいます。困ったものだ、と思っています。一体どうしたものか？と皆さんに訊きたい気持ちです。ピアカンは何を話しても大丈夫な場です。あなたの秘密は守られます。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、毎月第3土曜日15:00より

クリスマス交流会

12月21日にクリスマス交流会が行われました🎄

今年はゲストもお呼びして様々なパフォーマンスが披露されました。ゴスペルとハーモニカ演奏、きらきら職員によるパントマイムとミュージックベル演奏の披露がありました。「初めて観て、素晴らしかった。職員さんのジングルベル、練習が大変だっただろうけど観れてよかった。こころが朗らかになった。」など感想をいただきました。その後は協和冷熱工業株式会社 山本様よりご寄付頂いたケーキをみんなで食べました。「おいしかったです」「久しぶりに甘いものをたべました」「間にはいっていたフルーツがおいしかったです」など感想をいただきました。みんなでクリスマスを楽しむことができました。



TENゴスペルクワイア 渡部氏より
観賞くださる利用者の方々との距離も近く、反応がダイレクトに感じられる、という贅沢な空間でした。途中、「ブラボー」と歓声が上がったり、自然とクラップをしてくださったりと私たちも胸が熱くなる瞬間がたくさんありました。貴重な体験をさせていただけたこと、感謝申し上げます。



チェリーハーモニカメイツ代表 金澤氏より
きらきらさん主催の「クリスマス会」にお呼びいただきありがとうございました。参加された大勢の皆さんが喜んでくださっているのを見ながらの演奏は、大変楽しかったです。予定時間がきても、あと一曲、もう一曲と、つい時間オーバーしてしまいました。機会があれば次のイベントにもお声がけください。

きらきら 初詣 🍡

1月5日に川越熊野神社へ初詣に行きました！
分かれて昼食を取った後、みんなで熊野神社に参拝しました。時の鐘を見て、希望者で駄菓子屋横丁にも行きました。



～感想～

「時の鐘がみれてよかった
八咫鳥も初めて知った。おま
もりの袋にも印刷されていた
。」「熊野神社みれてよかった。
お昼に食べたうどんの出
汁が美味しかった。」



さざなみ会 初詣 🍡

1月7日に神田明神、
湯島天満宮へ初詣に
行きました。
ランチはデカ盛りのお
店で食べました。
たくさん食べて歩いた
初詣でした。

