



支援センターきらきら 2025年7月号ニュースレター

5月の状況
登録者数...468名
相談件数...780件
オープンスペース
利用者数延べ...269名

季節は梅雨、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明ければ今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給や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。**7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。

7月3日（木）夕食会

<献立> 夏野菜カレー
<参加費> 500円
<定員> 先着12名
<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>

6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。

※調理はボランティアさんと職員で行います。

かき氷を食べる会

日程：7月4日（金） 14:00～

終了次第おしゃべり会

参加費：200円

定員：10名

・申込は前日まで、締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

・必ずご希望に添えるわけではありませんがシロップやトッピングの希望を募集中です。

散策

①お富士さん

日程：7月1日（火） 雨天決行

集合・出発時間：10:00

集合場所：きらきら

屋台で買い物する場合は自己負担

散策後、買ったものをきらきらで食べることができます。

②十条自衛隊駐屯地盆踊り

日程：7月25日（金）

集合・出発時間：16:00

集合場所：きらきら

屋台で買い物する場合は自己負担

※両日とも申し込みは必要ありません。
当日集合時間までにきらきらにお越しください。

実習生が来ています

精神保健福祉士 6月～7月4日まで

プログラムは2ページ目の予定表（カレンダー）をご確認ください。

ニュースレターはインターネットからもご覧いただけます。

<http://www.npo-asukakai.com>



支援センターきらきら7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お富士さん 15時閉所 ※オープンスペースは お富士さん参加者のみ	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～ ※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	かき氷を食べる会 14:00～ おしゃべり会 15:00～	
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所		絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00～ 15:30	学習会 14:00～ 15:30 ※午後のオープンスペースは 学習会参加者のみ	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～
20	21	22	23	24	25	26
閉所	閉所 (海の日)	家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所	十条自衛隊 盆踊り 16時閉所 ※電話も16時まで	
27	28	29	30	31		
閉所						
※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

オープンスペース 10:00～12:30 14:00～17:00(土曜日は16時まで)

電話相談 10:00～18:00(土曜日は17時まで)

休館日: 日・祭日、年末年始

♪プログラム♪

※学習会、夕食会、昼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。
 ※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。
 ※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	予約	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。	不要	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。	不要	なし
夕食会	第1木曜日 16:00～18:15頃	参加人数は先着12名。 ※詳しくは1ページをご確認ください。	必要	500円
昼食会	4, 6, 11, 2月 第1金曜日 11:30～	参加人数は先着8名。 ※今月はお休みです。	必要	500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。	不要	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♪	必要	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「クッキー」を作ります。定員6名です。	必要	200円
きらピア	第3火曜日 14:00～15:30	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。	不要	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。	必要	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。	必要	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00～15:00	あなたにも「ダーツは面白いなあ！」と思わせたいです！	必要	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	必要	なし
散策	第4火曜日 10:00～	※参加費、集合場所等については1ページをご確認ください。 今月は地域のお祭りに行きます。	必要	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♪ ※障害のある方のご家族が対象です。	必要	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。	必要	なし

「調子が下がったら」

私は調子が下がると頓服を飲んでやりたい事をして、安くて美味しい物を食べます。何時間かで持ち直します。あなたもピアカンでそんな対応法を再確認しませんか？きっとあなたの道を照らします。
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

6月6日おしゃべり会の報告【参加者7名】

意見箱

ありませんでした。

ご意見

○昼食会の感想

6月の昼食会のメニューは「冷やし中華」でした。

「ボリュームが多かった。食べきれるか不安だった。」「麺が多くて最初は麺の味だったが、タレを追加できてよかった」「食べきれるか不安だったがおかわりしても食べきれた。」「満足だった」「去年も食べたが、今年は冷たくてよかった」「ミニトマトがよかった」「バランスよくてよかった」等の感想がありました。

※次回の昼食会は11月の予定です。来月は「かき氷を食べる会」を行います。

○かき氷のトッピングの希望について

ブルーハワイ、カルピス、バニラアイス、キャラメルシロップ、コーヒー、レモンシロップ、いちごシロップ、メロンシロップ、抹茶、ミルクティー、あんこ

その他

○今後の散策の希望

品川神社、越谷レイクタウン、ボウリング、プラネタリウム、水上バス、屋形船、はとバス、東京タワー、スカイツリー、花火など

○花火大会の話

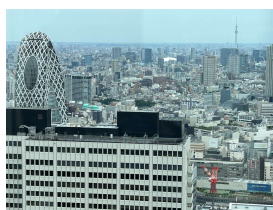
1人でこっそり行きます。混んでるのであまり行きません。家のテレビで隅田川花火大会を見ていました。

○暑さ対策について

- ・室内ではエアコンの強さに対して暑さ、寒さ対策をする必要があると思います。きらきら内では、寒いのが苦手な人は冷気が冷気当たらない位置に移動したりするとよいと思います。
- ・家では冷蔵庫におしぼりを冷やしておいて、帰宅時に身体を冷やします。
- ・帽子を被る。首筋を冷やす、飲み物を準備する。塩タブレット。保冷剤等を使用する。
- ・熱中症は水だけでは治らないのでポカリスエットのような物を飲む。
- ・ポカリスエットは1日に飲んでいい量が決まっているため飲みすぎには気を付ける必要がある。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

☀都庁展望室へ行ってきました☀



都庁展望室に行くのは初めての方がほとんどでした。「近くまで行ったことはあるが中に入るのは初めて」「一回展望室には行ってみたいと思っていた」という声が聞かれました。昼食は満場一致で都庁の食堂へ。食堂に入るための機械による手続きに四苦八苦しました。「さすがに都庁のセキュリティーはすごい」など話しながら食堂に向かいました。手頃な価格でボリューム満点の美味しい食事をいただき、皆さんに好評でした。

