



支援センターきらきら 2025年9月号ニュースレター

7月の状況
登録者数...469名
相談件数...870件
オープンスペース
利用者数延べ...238名

朝晩にほんの少し秋の気配を感じるようになってきましたが、日中はまだまだ暑いですね。季節の変わり目、体調に気をつけつつ、ゆったりと日々を楽しみましょう。今月も心に風通しのよい時間が訪れますように。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**9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。

「人付き合い」

本当ならば自分自身が周りにいれば、人付き合いは簡単だと思います。他人だから付き合いは面白いとも言えますが、ピアカンでその苦労なども話し合えたら良いと思います。あなたの秘密は守られます。

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4日夕食会

<献立> 冷しゃぶ、春雨スープ

<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

<申込み・キャンセル>

8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：9月5日（金）14:00～

終了次第おしゃべり会

参加費：200円

定員：10名

・申込みは8/25～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。



実習受け入れについてのお知らせ

以下の日程で看護実習生が来ます。

8日(月)、10日(水)、11日(木)

ご理解ご協力お願いします。

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9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	かき氷を食べる会 14:00～ おしゃべり会 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						
7	8	9	10	11	12	13
閉所		13時閉所 14:00～ リカバリー 学習会 申し込み者のみ 別途チラシ参照		絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
	看護実習		看護実習	看護実習		
14	15	16	17	18	19	20
閉所	閉所 (敬老の日)	きらピア 14:00～ 15:30	学習会 14:00～ 15:30	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						
21	22	23	24	25	26	27
閉所		閉所 (秋分の日)	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		
28	29	30				
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	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「どらやき」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	とても単純だから奥深いダーツの世界へようこそ！	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～	※今月はお休みです。	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。 ※今月はお休みです。	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

8月1日おしゃべり会の報告【参加者5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】

○職員体制について

- ・7～9月の間に職員が交代で夏休みを取ります。
オープンスペースでの対応や面接、電話相談などお待たせしてしまう可能性があります。
出勤している職員で対応していきますのでよろしくお願いします。

- ・9月から新入職員が入ります。

○実習生のお知らせ

戸田中央専門学校、杏林大学、帝京大学から看護実習生が来ます。9月から続けて来ます。
詳しい日程はニュースレターをご確認ください。

○散策について

8月はきらきら内でモルックを行います。モルック体験をした後、みんなで昼食を食べる予定です。9月の散策は祭日のためお休みです。

○バーベキューについて

今年も10月第4火曜日にバーベキューを予定しています。

○12月6日（土）に開催される障害者作品展について

- ・モルック体験、絵手紙体験をきらきらで企画中です。当日のボランティアを募集する予定です。決まり次第お知らせします。
- ・昨年度までテーマに合わせた作品を作っていました。今年度、作品づくりの希望があるか聞きました。個人で作成するのは難しいのでみんなで作る方が良いと思うという意見がありました。作成する作品のアイデアがあったら職員まで伝えてください。

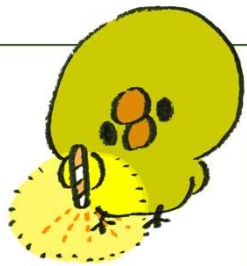
○気候など、注意しましょう。

注意報や警報が発令された場合、オープンスペースの閉所時間を変更する場合があります。局所的に天気が変わることもありますので、天気予報やニュースなどを確認しましょう。熱中症対策について8月ニュースレターのおまけをみんなで確認しました。

【その他】

- ・日傘の話。男性でも日傘は必須だと思う。雨傘でもささないよりさしたほうが良いと思う。黒は光を吸収するから、日傘は黒以外の反射する色が良いと思う。
- ・モバイルバッテリーから発火する場合がある。リチウムイオン電池の扱いには気をつけよう。
- ・夏の楽しみについて
ニラレバ、カレーライスなど元気のでるものが食べたくなる。スイカ、メロンが売られるのが楽しみ。盆踊りを踊るのが楽しみ。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。



地域のお祭りに行きました！



7/1は「お富士さん」で富士塚に登り、屋台の焼きそばやたこ焼きを満喫しました。「10数年ぶりで懐かしかった」「暑かったけど楽しかった」「富士山の話が聞けて面白かった」など、久しぶりのお祭りに笑顔になりました。

7/25は十条自衛隊の盆踊りへ。模擬店を見てまわり、ブルーシートでひと休みしながら夕涼みしました。子どもたちのダンスやフラダンスも楽しみました。「今年初めてお祭りに来られて嬉しい」「キッチンカーが全国から来ていてびっくり！」「祭の雰囲気を感じた」など、夏らしさを感じるひとときとなりました。





地域の防災対策について知ろう。 ～非難の為に必要な事は？～



9月1日は防災の日です。皆さんは避難する時に必要な、避難場所、避難情報の受け取り方、持ち出す荷物の確認はできていますか？

【自宅の近くの避難所の確認】

北区は、地震等の災害時に使用する『避難所』の他に、川の近くにお住まいの方などが水害時に避難するための『高台水害対応避難場所』が開設される地域があります。皆さんの住まいの地域はいかがでしょうか？（荒川周辺の王子、赤羽、浮間の一部地域、石神井川周辺の滝野川、西ヶ原の一部地域等が対象となります）最寄りの避難所、高台水害対応避難場所の確認は、下記の北区防災ポータルサイトの他、北区で発行している『北区防災地図』で確認する事が出来ます。（区役所などで貰えます）



【北区からの情報発信】

安全に避難するためには、今どのような状態なのかを確認する事が大切です。北区では、Lineやスマホのアプリからも災害情報の確認が出来ます。また地域の防災無線の内容は（0120-061-724）でも確認する事が出来ます。



北区メールマガジン 登録するとメール又は北区公式LINEで、北区が発令する避難情報や気象庁などが発表する防災気象情報などが配信されます。			
北区防災アプリ	東京都防災アプリ		
Android 用	iOS 用	Android	iOS

○ 北区防災ポータル・サイト

防災に関する情報を取りまとめたポータルサイトです。 発令中の避難情報や開設されている避難所の情報、避難所の混雑度など、すべての防災情報はここから確認することができます。	
---	--

（資料：北区 HP）

【非常用持ち出し袋の置き場所】

避難時に持って行く、非常用持ち出し袋は普段何処にありますか？とっさに目に付き、持ち出しやすい玄関、リビング、寝室などに置いておくの良いようです。また、夜に避難する時の為に枕元に懐中電灯などがあると安全です。



【持ち物の確認】

お薬手帳のコピー、2～3日分の薬等、自分が避難する時に必要な物は何かを確認して準備しておく、より安全に避難できます。



災害の「備え」チェックリスト

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

(資料：首相官邸 HP より抜粋)

【マイタイムラインを知っていますか？】

台風、大雨などの水害時に、どのタイミングで避難を開始するか、何処に避難するか等を事前に確認しておくことで、避難が必要になった時に落ち着いて行動をとることができるようになります。また、避難する時に何を持って行くのか、誰に連絡が必要か等、とっさに確認が難しいこともタイムラインを見ながら確認できれば、安心して次の行動に移ることが出来ます。

マイタイムラインの作成方法は北区の HP から確認できますが、きらきらで職員と一緒に作ることもできます。作成を希望する方は職員に声をかけて下さい。

き ら ピ ア

病気を抱えながらも
自分らしい人生を
目指す

リカバリー学習会

内 容

- ①リカバリーについて学ぶ
- ②リカバリーストーリーを聴く
- ③リカバリーストーリー作成の体験



参加無料
申込×9/2（火）

令和7年 9 月 9 日（火） 14:00～16:30

講 師

江戸川区地域生活支援センターこまつがわ
ピア啓発TEAMとなぴのみなさん

会 場

支援センターきらきら オープンスペース

対 象 者・定 員

区内在住の精神に障害のある方（10名程度）

申込・問合せ

支援センターきらきらまで来所または電話

電話 03-3905-7155（月～金 10:00～18:00）

住所 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階

【主催】支援センターきらきら／北区障害福祉課