

「テンションが下がった時に」

毎日つまらないことも起きますが、そんな時にあなたはどうか自分を立て直していますか？そんな時の気持ちや元気を出す方法なども是非皆さんとピアカンで話したいです。

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5日おしゃべり会

参加者が0名のため中止になりました。

意見箱に入っていたご意見については10月のおしゃべり会で話し合います。

9月女性おしゃべり会でつくった「どらやき」



新入職員ご挨拶

9月1日より入職しました。永井友美（ながいともみ）です。わからないことも多いですが、きらきらのみなさんといろいろなお話ができることを楽しみにしております。これからよろしくお願ひいたします。

女性おしゃべり会

毎月第2金曜日に女性のみでお菓子を作って食べながらおしゃべりをしています。9月はどら焼きをつくりました。10月は「バナナとチョコのブラウニー」を作る予定です。ご参加をお待ちしています。

<日時> 10月10日（金）14:00～

<メニュー> バナナとチョコのブラウニー

<参加費> 200円

<定員> 6名

<申し込み・キャンセル>

参加希望の方は前日までにお申し込みください。

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

モルックをしました！

8月の散策はきらきら内でモルックをしました。

モルックとは、フィンランド発祥のニュースポーツで、木の棒を投げて、数字が書かれた木の棒を倒し、その得点を競うゲームです。年齢や性別に関わらず誰でも楽しめるのが特徴です。

モルックを楽しんだ後は希望者でオープンスペースでモルックの感想を話しながら昼食を食べました。

「思ったより面白かった。」「そんなに動いていなくても、けっこう汗かいた。」「作品展前、11月ころにもう1回やりたい」「やってみたら楽しかったです。やってよかった。」「50点が出るとすっきりする。」といった感想がありました。





支援センターきらきら 2025年10月号ニュースレター

8月の状況
登録者数...469名
相談件数...772件
オープンスペース
利用者数延べ...263名

朝晩の空気がひんやりしてきて、すっかり秋らしくなってきましたね。紅葉や秋の味覚など、この季節ならではの楽しみを見つけながら、ゆったり過ごしていきましょう。体調を整えつつ、心地よい秋を満喫できますように。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**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。

きらきら閉所日のお知らせ

10月4日(土)5日(日)に開催される「ふるさと北区区民まつり」に参加するため
10月4日(土)6日(月)は閉所となります。ご理解ご協力お願いします。

10月2日（木）夕食会

- <献立> きのこごはん
- <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>

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。

※調理はボランティアさんと職員で行います。

バーベキュー



日程：10月28日（火）

場所：赤羽自然観察公園

集合：現地集合 11:30

きらきら集合 11:00

※きらきら集合の場合はバスを利用します。

費用：1200円 定員：先着20名

飲物代など各自かかる費用は自己負担

申込：9/25（木）～10/25（土）まで

締め切り後のキャンセルはご返金できません。
必ずご希望に沿えるわけではありません
が食材の希望を募集中です！

※天候により中止となる場合があります。
詳しくは職員にお声がけください。

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。
1日(水)、8日(水)、29日(水)
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10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	おしゃべり会 14:00～	閉所 (区民まつり 参加のため)
			看護実習			
5	6	7	8	9	10	11
閉所	閉所 (区民まつり 参加のため)	13時閉所	看護実習		女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
12	13	14	15	16	17	18
閉所	閉所 (スポーツの 日)	13時閉所	学習会 14:00～ 15:30			笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
19	20	21	22	23	24	25
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:30	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		
26	27	28	29	30	31	
閉所		バーベ キュー 家族サロン 13:30～ 15:00 電話のみ 15時～	看護実習	13時閉所		

※来所による相談は予約制です。
まずはお電話ください。

※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

※午後のオープンスペースは
学習会参加者のみ

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♪ ※今月はお休みです。	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「バナナとチョコのブラウニー」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	ダーツ経験者の方も、初心者の方も是非どうぞ！	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～	今月は赤羽自然観察公園でバーベキューを行います。	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