



# 支援センターきらきら ニュースレター11月号

9月の状況  
登録者数…385名  
相談件数・1030件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ445名

秋も一段と深まり、冬ももうそこまでやってきています。みなさんもいろいろな秋をみつけてくださいね。

昼間は暖かくても朝晩は冷え込んだりと、気候の変化が大きい日が続いていますが、風邪をひかないように気をつけましょう！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。11月が誕生日の方は、気軽にスタッフに声をかけて下さい。

※きらきらの電話相談は、1日3回まで、1回につき15分以内でお願いしています。より多くの方の相談に対応できるよう、ご協力下さい。また、時間帯によっては電話が繋がりにくいことがあります。ご了承下さい。

## 11月の食事会メニュー

### 昼食会 350円

1日(金) ハヤシライス サラダ

15日(金) みそ茄子豚丼 かきたま汁

申込み・キャンセルは、**当日10時半**までです。

### 夕食会 400円

7日(木) 肉じゃが きのこの炊き込みご飯

14日(木) ハンバーグ 味噌汁

申込み・キャンセルは、**当日14時**までです。

締切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

## 北区障害者作品展 12/7(土)、12/8(日)

・**当日、相談・オープンスペースの利用はできません**

・12/9(月) きらきらは閉所になります。

・7日(土) 喫茶のボランティアを募集しています。ご希望の方はきらきらまでお声かけください。

## 11月の散策

日時 11月26日(火)

場所 小江戸 川越

集合 支援センターきらきら

10:00 集合・出発

東武東上線の川越市駅から、小江戸川越に向かいます。

詳細は当日参加者で決めます。

参加希望の方は職員までお声かけ下さい。



### 「俺の本音」

真実。

それは世間にあらず

個人のところにあり

信念にあり

To you from まーひゃん

### 「ただただ静か」

最近、テレビ・パソコンのない生活を何日か体験しました。部屋の中は静粛です。やる事は新聞を読む位。勢い早くに寝てしまいます。「こういう生活もあるのか」と目からうろこでした。人にはその人に合った様々な生活があるのが判って良かったです。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーが対応します。あなたもピアカンに予約してみてください。

きらきらピアカウンセラー

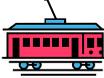
宮澤 秀一



ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日 15:00より



# 支援センターきらきら 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
閉所					昼食会& おしゃべり会 	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 (閉所)	振替休日 (閉所)	13時閉所 電話相談は 13時~18時 までお休み です	きらきら ハンズ 13:30 	夕食会 	女性 おしゃべり会 13:00	パソコン 14:00
10	11	12	13	14	15	16
閉所	カラオケ 14:00	13時閉所 電話相談は 13時~18時 までお休み です	絵手紙 13:30	夕食会 	昼食会& おしゃべり会 	笑いヨガ 11:00  ダーツ 13:00 ピアカン 15:00
17	18	19	20	21	22	23
閉所 	ボランティア 14:00  戸田看護 ←————→	きらピア 14:00 実習生 3名	学習会 14:30 	13時閉所 電話相談は 13時~18時 までお休み です	茶道 10:30  男性 おしゃべり会 13:30 	勤労感謝の日 (閉所)
24	25	26	27	28	29	30
閉所		散策 小江戸川越 家族サロン 13:30~ 16時開所	暮らしと健康 プログラム 14:30~	13時閉所 電話相談は 13時~18 時までお休 みです		

## 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~金 10時~19時 土 10時~17時 休館日：日・祭日、年末年始

- ☆散策…第4火曜 場所…小江戸 川越 申込みは、前日までです。
- ☆きらきらハンス…第1水曜 13:30～  
手芸・ぬい絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください
- ☆昼食会&おしゃべり会…第1・第3金曜 参加費 350円  
ミーティングは午後からです。皆で「ランチ&ミーティング」どちらかだけの参加も可。  
日ごろ感じていることをお話してみませんか？
- ☆夕食会…第1・第2木曜に行っています。 参加費 400円
- ☆学習会(対人関係の持ち方)…第3水曜 14:30～16:00  
※途中参加はできません。ご注意ください。
- ☆茶道…第4金曜 10:30～ 参加費200円 申込み・キャンセルは、前日までです。  
抹茶とお菓子で静謐で豊かなひとときを過ごしませんか。
- ☆暮らしと健康…第4水曜 14:30～  
健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えたり話します。講師：細海保健師
- ☆家族サロン…第4火曜 13:30～  
障害のある方のご家族が対象になります。利用者の方は参加出来ません。  
ご理解ください。
- ☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00～  
秋高し ついにデビューか ダーツクラブ
- ☆パソコン教室…第2土曜 14:00～ 予約が必要になります。  
パソコンに触った事が無い。何が分からないのかも分からない。  
そんな方も大丈夫です！お気軽にどうぞ！
- ☆ピアカウンセリング…第3土曜 15:00～ 予約が必要になります。
- ☆絵手紙…第2水曜 13:30～ 参加費 300円
- ☆ボランティア活動…第1月曜お休みにになります。・第3月曜 14:00～ 古切手整理
- ☆笑いヨガ…第3土曜 11:00～  
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。
- ☆男性だけのおしゃべり会…第4金曜 13:30～ 内容は未定です。
- ☆女性だけのおしゃべり会…第2金曜 13:30～  
参加費 150円 キャンセルは当日 12:00 までです。  
メニュー：パンピザ
- ☆カラオケ…第2月曜 14:00～ きらきらにて行います。
- ☆きらピア…第3火曜 14:00～ ピア活動 きらきらにて行います。
- ☆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>

自己負担のある事前に申し込みが必要なプログラムは以下の通りです。

**昼食会、夕食会、女性おしゃべり会、茶道、散策、**  
詳しくはニュースレター、予定表をご確認ください。



## 10/4 おしゃべり会

### ★意見箱

- 1、認知行動療法を毎回テーマにしてほしい。おしゃべり会で  
→認知行動療法について行っている場所など、知りたいことがありましたら、  
職員までお尋ねください。
  - 2、個人名記載のため読み上げませんでした。  
☆9/30 で退職した福岡職員を暖かく送って下さって、ありがとうございました。  
福岡職員も大変喜んでいました。  
徳永職員が 10/16～(月)、(木)、(金)きらきら勤務になります。
- ☆北精連施設対抗歌合戦 10/11(金)13:00～16:00 赤羽会館 4 階大ホール  
7 施設中 7 番目出場 応援グッズを持っていきます。応援に来て下さい。
- ☆障害者福祉センター総合避難訓練 10/30(金) 午前中  
センター全体の訓練のため来所者は全員参加でお願いします。
- ☆11/26(火) 散策について 次回のおしゃべり会で決めます。  
希望…鎌倉、江の島、川越、プラネタリウム、お台場、東京湾クルーズ、他
- ☆12/7(土)・8(日)に作品展があります。作品展示とおひさまカフェを行います。  
昨年のメニュー クリームシチュー、コーヒーゼリー、ドリンク、ロールパンでした。  
今年の希望 昨年のメニュー+フランクフルトが出ました。  
ボランティアで参加された方にボランティア謝礼金はできません。  
当日、販売するメニュー(1食分)を無料提供。売上は、後日皆さんにお伝えします

## 10/18 おしゃべり会

### ★意見箱

- 1、ホワイトボードが壊れているので買って欲しい。  
→壊れてきて、使いにくくご不便をおかけしています。検討していきます。
  - 2、10 月末にハロウインの飾りつけやイベントをおこなってはどうか。ハロウィンで盛り上がっている支援センターもあるようです。  
→折り紙や、作り方の絵図をテーブルに準備しておきます。手の空いている人で作成し、作った物はすぐに飾り付けていきましょう。  
次回のおしゃべり会で、やってみた感想等をうかがいます。
- ☆北精連施設対抗歌合戦 きらきらから 3 名が出場し、皆さんの応援のおかげもあり総合優勝しました。トロフィーと賞状が飾ってあります。  
→応援グッズも傷んできたのでみんなで作ったりできると良いと思います。
- 相談：優勝の賞品として 10000 円分のQUOカードを貰いました。きらきらの活動ので、どの様に活用していくか？意見を参考に、賞品を利用させていただき、何に使用したかは、おしゃべり会で報告します。
- ◎11 月の散策(11/26) 小江戸 川越に決定しました。
- ◎作品展 12/7,8  
昨年のメニュー(クリームシチュー、ロールパン、コーヒーゼリー、飲み物)とフランクフルトを販売する事に決定。作品展に向けて、準備などでご迷惑をおかけする事もあると思いますがよろしくをお願いします。