

# 支援センターきらきら ニュースレター2月号

12月の状況  
登録者数…388名  
相談件数・768件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ310名

今年に入り寒さの厳しい日が続きますね。空気も乾燥してフルエンザなども流行っているようです。手洗い・うがいをして予防したいですね！きらきらでは毎日、様々なプログラムを用意して皆様のお越しをお待ちしています。一緒に楽しい時を過ごして、この寒さを乗り越えましょう！！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。2月が誕生日月の方は、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場合がございます。ご了承下さい。

## 2月の食事会メニュー

### 昼食会 350円

7日(金) 鶏の照り焼き丼

21日(金) ねぎ塩豚丼

申込み・キャンセルは、**当日10時半**までです。

### 夕食会 400円

6日(木) ロール白菜

13日(木) 鮭の塩焼き 豚汁

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。

投稿作品

「ROAD」  
人生は感動だ  
でも人は思考して  
活動しなければ  
路傍の石にすぎない。  
To you from まーひゃん

## 散策 日時 2月 25日(火) フラネタリウム → 中止になりました

2/25(火)に予定していたフラネタリウムですが、新型コロナウイルス感染予防のため中止になりました。楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

### 「気持ちも新たに」

想っている事を言葉にしてただ外に出すだけでも、気分が良くなるというものです。新年になって気分一新して、まずは今の気持ちをピアカンで言葉にしてみませんか。あなたと同じ体験をした、統合失調症のピアカウンセラーが、あなたの目線で対応します。内容の秘密は守られます。あなたも是非に、一度ピアカンに予約なさってみて下さい。

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2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
閉所	ボランティア 14:00~ 	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~ さざなみ会 例会 14:00~	夕食会 	昼食会& おしゃべり会 	パソコン 14:00~
9	10	11	12	13	14	15
閉所	カラオケ 14:00~ 	建国記念日 (閉所)	絵手紙 13:30 	夕食会 	女性 おしゃべり会 13:30~	笑いヨガ 11:00~ ダーツ 13:00~ ピアカン 15:00~
16	17	18	19	20	21	22
閉所 	ボランティア 14:00~ 	きらピア 14:00~	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	昼食会& おしゃべり会 	
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日 (閉所)	振替休日 (閉所)	散策 プラネ タリウム (→中止) 家族サロン 13:30~ 16時閉所 ※電話相談 は16時~	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	茶道 10:30  男性 おしゃべり会 13:30~ 	

## 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

きらきらからのお願い インフルエンザをはじめとしたウイルス性の感染症が流行する季節です。風邪の症状、下痢の症状などがある場合はマスクの着用とともに、速やかに内科に受診してください。もし、各感染症の診断が出た場合、きらきらへお知らせください。一定期間ご利用をお休みいただく場合があります。感染症拡大防止にご協力ください。

- ☆散策…第4火曜 フラネタリウム
- ☆きらきらハンス…第1水曜 13:30~15:00  
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金曜・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木曜・第2木曜 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。  
抹茶とお菓い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。
- ☆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~  
「ダーツはスポーツ」と言うと「立ってるだけでしょ」と言われちゃう。
- ☆パソコン教室…第2土曜 14:00~  
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~
- ☆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・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:シナモンチョコのパウンドケーキ
- ☆カラオケ…第2月曜 14:00~
- ☆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>

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、ピアカウンセリング、パソコン、散策、行事**など  
 詳しくはニュースレター、予定表をご確認ください。

### ★意見箱

1、森林公園にいきたいです。散策で。

→2月の散策に候補としてあげました。

2、利用者同士であいさつをされない方もいるのであいさつをされるときも良いと思います。  
→挨拶しない理由、できない状況として「挨拶されても気が付かない時がある」「体調が悪くて挨拶できない時もあるのでは?」「話すのが苦手で声を出すのが苦手な人もいる」「忙しくてついしそびれてしまう」「知らない人と挨拶するのは難しい」「挨拶するタイミングが分からない」等の意見が出ました。その一方で、「挨拶はちゃんとしたほうがいい」「やっぱり挨拶がないと寂しい」「挨拶して返事が無いと無視されたようで悲しい」「挨拶が返ってくることを期待しない」「声が出せない場合は会釈するだけでもいいと思う」等の意見がありました。  
「挨拶はした方がいい」というのが皆さんに共通した思いでしたが、挨拶ができない、しづらい状況もあるという事を共有できました。

### ★作品展 収支報告

おひさまかふえ 売上 27,750円 材料費 14,188円 純利益 13,562円

純利益については、行事やバザー等で使用する紙コップや紙皿等の材料購入に充てます。

### ★クリスマス忘年会の振り返り

参加者 21人(利用者 17人 職員 4人) 最終的な参加費は 900円でした。

クオカードで飲み物 1,823円購入 ※クオカードの残金 7,303円

★餅つき 2020年1月28日(火) 11:00~ 参加費 400円

きな粉餅、からみ餅、ゴマ餅、納豆餅、あんこ餅、お汁粉、お雑煮、ラー油餅を予定しています。なめこ餅、関東風のお雑煮(みそ味)に多数の希望がありましたので検討します。

### ★2月の散策

羽田空港 5票 プラネタリウム 9票 水族館 5票 食べ放題 2票 森林公園 0票

2月の散策は場所はコニカミノルタプラネタリウム“満天”in Sunshine City に決まりましたが休みだったので、次回のおしゃべり会でどこのプラネタリウムに行くか再検討します。

### ★障害者実態・意向調査について

北区では、「北区障害者計画(平成27年度~令和2年度)」の改訂にあたり、障害者手帳所持者等から無作為に抽出した4000人の方を対象に、北区障害者実態・意向調査(アンケート)を実施します。ご自宅に調査票が届いた方で、わからないことがあったり手助けが必要な場合は、遠慮なく職員までご相談下さい。

### ★皆さんからの意見や質問

1. 作品展のお客さんの入りはどうか?かふえの売れ具合はどうか?

→おひさまかふえはゼリーやシチューは完売し、売り上げは昨年より少し良かったです。お客さんの入りは昨年並みだったと思います。他の参加団体からは、来場者が減ったという声も聞きました。作品展報告会が今月末にあるのでまた報告します。

2. 以前のおしゃべり会で話題になったクリスマス会のフルーツポンチはどうか?

→例年は、食事やケーキを食べ終わった後にフルーツポンチを出していました。今回は、食事と一緒に最初から出すようにしたところ、皆さんに好評で余ることはありませんでした。

3. 直接本人にではなく、他の人に「〇〇さんってどこに住んでるの?」と聞くのは止めてほしい。聞かれた人は知っていても勝手に教えないでほしい。

→きらきらでは、お互いが気持ちよく利用できるよう配慮していただいています。

自分のプライバシーに関わる情報を自分の知らないうちに他人に知られてしまうのは、嫌な気持ちになる方が多いということを共有しました。