



支援センターきらきら ニュースレター4月号

2月の状況
登録者数...420名
相談件数...700件
オープンスペース
利用者数
延べ...129名

春の日差しが心地よく感じる日が増えてきました。春は、何かを始めるのにちょうどよいタイミング。今日からそのうちにやろうと思っていたこと、始めてみませんか？

登録更新手続きを行っています。4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。

面接相談は要予約制です。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。

きらきらは4月1日から以下の通り運営いたします。

【オープンスペース】※二部制です

○月曜日～金曜日は10時～12時30分、14時～17時

○土曜日は10時～12時30分、14時～16時



【プログラム】予定表（カレンダー）をご確認ください。

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>

【感染症予防対策について】

- ①手洗い・消毒
- ②検温（熱のある場合は利用を見合わせていただくことがあります）
- ③マスク着用
- ④食事はご遠慮ください

【職員体制について】

- 徳永職員は非常勤職員（月・木・金）になります。
- 中村職員はつばさ工房に異動します。

誰もが安心して利用できるようにご協力をお願いいたします。

4月6日夕食会

<献立>

- ・かき揚げ丼
- ・汁物

<参加費>

400円

<定員>

先着10名です

<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>

3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

～異動する職員よりごあいさつ～
令和3年度からスタートした北区精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進のための協議の場の事務局という立場で4月から仕事をさせていただいたのですが、勉強させていただくことばかりだった1年だったと感じています。つばさ工房に戻ることになりましたが、ここで得たものを無にしないようにこれからも飛鳥会で働いていこうと思いますので、今後ともよろしくお祈りします。

1年間、ありがとうございました。

（中村）

支援センターきらきら4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
	※夕食会参加の方以外オープンスペースの利用は16:00までとなります。			午前中のオープンスペースは笑いヨガ参加者のみです。		
2	3	4	5	6	7	8
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談 は13時 までです。	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会	おしゃべり 会 14:00～ 15:00	
9	10	11	12	13	14	15
閉所		13時閉所 電話相談 は13時 までです。			女性 おしゃべり 会 14:00～ 15:30	笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン 15:00～ 16:00～
16	17	18	19	20	21	22
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30	13時閉所 電話相談 は13時 までです。		
23	24	25	26	27	28	29
閉所		散策 10:00 家族サロン 13:30～ 15:00 電話相談、 オープンス ペースは15 時から閉所 となります。	暮らしと健 康 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談 は13時 までです。		昭和の日 (閉所)
30						
※来所による相談は予約制です。 先ずはお電話下さい。						

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

開所:月曜日～金曜日 10時～18時 土曜日 10時～17時(オープンスペースは16時まで)

休館日:日・祭日、年末年始

♪プログラム♪

※学習会、笑いヨガ、夕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。

※参加する場合は、全て前日までにお申し込みください。

※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	参加費
ボランティア活動	第1・第3月曜日 14:00~15:00	古切手整理をします。	なし
きらきらハンズ	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。	なし
夕食会	第1木曜日 16:00~18:15頃	参加人数は10名までとなります。予約の申し込みは前月25日~前日までとなります。	400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。	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♪	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。 ※今年度より感染症予防対策を行いながらお菓子作りを再開します。今月はパンケーキです。	200円
きらピア	第3火曜日 14:00~15:00	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。	なし
学習会	第3水曜日 14:00~15:30	※途中参加はできません。(対人関係の持ち方)	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。	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00~15:00	ハードダーツの「完全試合」は芸術的な「9ダーツ」です。ネットで凄さを観て下さい。	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	なし
散策	第4火曜日 10:00~	行き先については、今月のおしゃべり会で話し合います。	随時告知します。
家族サロン	第4火曜日 13:30~15:00	※障害のある方のご家族が対象になります。	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。	なし

3月2日おしゃべり会

☆意見箱☆

- ・ありませんでした。

☆きらきらからのお知らせ☆

- ・ 3月28日にお花見へ行きます。行き先の希望をお伺いします。
浮間公園、中央公園、江戸川公園、目黒川、赤羽自然観察、羽根木公園、飛鳥山公園、新宿御苑などに行きたい。
デパ地下などでお弁当や駅弁を買って食べることも出来ます。
ブルーシートはきらきらで用意します。
行き先についてご希望の場所の中で職員間で相談して決めます。
- ・ 来年度のきらきらの職員体制について
徳永職員が非常勤（月・木・金勤務）、中村職員はつばさ工房へ異動となります。

その他、バーベキューの事や、さざなみ会についてお話ししました♪

☆ゴミの分別について☆

4月より赤羽、王子地区でプラスチックのリサイクルが始まります。（滝野川地区は、昨年10月から開始しています。）

可燃ごみとして収集していたプラスチックごみを資源として、可燃ゴミや不燃ゴミの回収日とは別の曜日で分別回収されます。

分別方法について分からない方は一緒に確認することが出来ますのでお気軽に職員にお声かけください♪

「健康な毎日」

「私達は病気は選べない」とも言われて、それは仕様が無いですが、健康にはやはり気を付けたいものです。以前は歩数が1日6000歩から14000歩だったのが、最近では160歩なんて日もあって、又プールに通おうかな、と思っています。どこをどう調整したら健康な毎日を送れるかも皆さんとピアカンで話し合いたいです。あなたも是非ピアカンに予約を。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一