



支援センターきらきら 2023年7月号ニュースレター

5月の状況
登録者数...428名
相談件数...838件
オープンスペース
利用者数延べ...190名

季節は梅雨、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明ければ今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給やストレスをためないようにして一緒にこの時期を乗り切りましょう！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。7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。

きらきらは当面の間、以下の通り運営します。

【オープンスペース】※二部制です

〇月曜日～金曜日は10時～12時30分、14時～17時

〇土曜日は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

7月6日夕食会

<献立>

- ・タコライス
- ・スープ

<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>

6月26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。

♪7月の散策は築地へ行きます♪

日程:7月25日(火)

集合・出発:王子駅10:00集合、出発

行き先:築地本願寺、築地場外市場

交通費:片道359円(IC)、360円(現金)

(都営交通無料乗車券の利用で交通費が片道178円(IC)、180円(現金)になります。)

参加ご希望の際はお気軽に職員へお声かけください★

支援センターきらきら7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 閉所 (障害者福祉センター休館日)
2 閉所	3 ボランティア 14:00~ 15:00	4 13時閉所 電話相談は 13時までで す。	5 きらきら ハンズ 14:00~ 15:00	6 夕食会	7 おしゃべり会 14:00~ 15:00	8
9 閉所	10	11 13時閉所 電話相談は 13時までで す。	12	13 絵手紙 14:00~ 15:30	14 女性 おしゃべり会 14:00~ 15:30	15 笑いヨガ 11:00~ 12:00 ダーツ 14:00~ 15:00 ピアカン 15:00~ 16:00~
16 閉所	17 閉所 (海の日)	18 きらピア 14:00~ 15:00	19 学習会 14:00~ 15:30	20 13時閉所 電話相談は 13時までで す。	21	22
23 閉所	24	25 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 時から開所と なります。	26 暮らしと健康 14:00~ 15:00	27 13時閉所 電話相談は 13時までで す。	28	29
30	31					

※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。

午後のオープンスペースは学習会参加者のみです。

午前中のオープンスペースは笑いヨガ参加者のみです。

※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(オープンスペースは17時まで)
 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	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	参加人数は先着10名までとなります。	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。 今月は果物の豆乳スムージーと蒸しパンを作ります♪ ※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。 予約の申し込みは前日までとなります。 定員6名です。	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	いつも皆で練習してから、ゲームで楽しんでいます。投げ方はアドバイスします。	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~	今月は築地本願寺と築地場外市場へ行きます。	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障害同じサービスに」

北区には、知的の水泳教室はあると思いますが、精神の水泳教室がありません。ちゃんと習って泳げる様になりたい、という精神の方は多いのではないのでしょうか。以前は3障害で貰えたハガキが精神だけ貰えなくなった、という話もあり、3障害横並びのサービスにして欲しいと思います。ピアカンは、言いたい事が言える場です。是非、お気軽に予約を。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

6月2日おしゃべり会

今月のおしゃべり会は参加者が1名だったため中止となりました(☹️)
意見箱に入っていたご意見については7月のおしゃべり会で話し合えたらと思います。



障害者福祉センター前にとっても綺麗なアジサイが咲いていました!(^^)!

雨でジメジメして落ち込みやすい季節ですが、少し気持ちが晴れるような気分になれそうですね♪



6月の女性おしゃべり会ではマフィンを作りました♪外はサクサク、中はしっとりで美味しかったです☆
今月は果物の豆乳スムージーと蒸しパンを作ります。

参加ご希望の方は気軽に職員へお声かけください😊