



支援センターきらきら 2023年11月号ニュースレター

9月の状況
登録者数...436名
相談件数...1017件
オープンスペース
利用者数延べ...249名

11月ごろ訪れる季節の節目に「立冬」があり、冬の始まりの日という意味があります。その頃は昼夜の寒暖差が大きくなり、1年の中で最も体調を崩しやすい時期になります。今月は十分な休息と栄養を取って、過ごしましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。11月お誕生日月の方、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

○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

- ・携帯電話などはマナーモードにし、きらきら内での通話はお控えください。
- ・荷物の置き場所はロッカーや棚をご利用ください。

誰もが安心して利用できるようご協力をお願いいたします。



【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

11月2日夕食会

<献立>

<参加費>

- ・肉豆腐
- ・味噌汁
- ・和え物

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>

10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

♪11月は高尾山へハイキングに行きます♪

日程:11月28日(火)

集合・出発:10:00、十条駅南改札口

行き先:高尾山

参加費:交通費、ケーブルカー代、昼食代

(最低3000円～※手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。)

参加ご希望の際は前日までに職員へお声かけください★

支援センターきらきら11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	閉所 (文化の日)	閉所 (障害者福祉 センター全館 閉館) さざなみ会 散策
※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						
5	6	7	8	9	10	11
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		絵手紙 14:00~ 15:30	女性おしゃ べり会 14:00~ 15:30	
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所 電話相談は 13時まで	学習会 14:00~ 15:30	13時閉所 電話相談は 13時まで		笑いヨガ 11:00~ 12:00 ダーツ 14:00~ 15:00 ピアカン 15:00~ 16:00~
午後のオープンスペースは 学習会参加者のみ						
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~ 15:00	暮らしと健康 14:00~ 15:00	閉所 (勤労感謝 の日)		
26	27	28	29	30		
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 時から開所				
※来所による相談は予約制です。 先ずはお電話ください。						

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、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。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	古切手の整理をします。	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。 ※詳しくは1ページの左下をご確認ください。	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。 ※今月はスイートポテトを作ります。 予約の申し込み、キャンセルは前日まで。 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	対人関係の持ち方などを学びます。 ※途中参加はできません。	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	毎回、ゲームを2つ位行なって、皆で楽しくやっています。あなたも是非ご参加下さい。	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~	※参加費、集合場所等については1ページの右下をご確認ください。	
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。	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

「行政への要望」

ピアカンは元々は身体障害者のツールですが、身体の方々の今までの活動を知ると「本当に凄い闘いをして来たのだな」と感じます。私はもう少しソフト路線で「出来れば行政の方と一緒に進んで行きたいな」と思っています。皆さんは日々の暮らしの中で、行政に対する要望は感じませんか？そんな事を話し合うのもピアカンの場で重要な事と感じます。
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

10月6日おしゃべり会の報告【参加者7名】

☆意見箱☆

今月はありませんでした。

☆きらきらからのお知らせ☆

イベントのご案内

- ・区民まつりが10/7、8に開催されます。
- ・中野区せせらぎでピアカウンセリング講座が開催されます。(白板に掲載中です)

☆10月31日(火)開催のBBQについて☆

<雨天の場合>

希望者で赤羽にある安楽亭に行くことを考えています。

参加費1000円を返金しますので、安楽亭での食事代は各自、実費をお支払いください。

どちらになるかは前日お昼までに決定し、きらきらからご連絡します。

<食材のリクエストについて>

リクエストは随時受け付けています。食材はリクエストを参考に予算のバランスを見て検討します。

☆夕食会について☆

10月の夕食会は中華丼、杏仁豆腐、ザーサイでした。11月の夕食会の希望は肉豆腐、さんまなどがありました。

☆散策について☆

11月の散策の希望についてご意見を伺いました。

☆クリスマス忘年会について☆

コロナ禍になってからは寄付でいただいたケーキを食べる会として開催していました。

今年は、感染の心配のない形でクリスマス忘年会を開催できないか検討しています。

皆さんの方でもアイデアがありましたら、意見箱や職員までお願いします。

☆作品展について☆

12月の障害者作品展に展示する作品を制作中です。おしゃべり会の後アイデアを持ち寄って制作を進めます。ぜひご参加ください。

☆実習生から☆

今日で3日目、これから14日間お話しできたら嬉しいです。31日のBBQも参加するのでよろしくお願いします。

☆その他☆

・野球の話やスポーツ観戦の話などをみんなで話しました。

☆須川職員より☆

12月末で退職することになりました。勤務は12月中旬までの予定です。あと2か月くらいありますのでよろしくお願いします。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

♪9月の散策はプラネタリウムへ行って来ました♪

参加者の方から

「プラネタリウム久しぶりでしたし、たくさん星を見れることもないので嬉しかったです。」「文字が見れなかったので読むのが大変でした。」「天国に行った気分だった。」「泣けるような感動をしました。」「幻想的で綺麗でした。」「音楽と星空と映像がマッチしていて良かった。」「星ばかり映ると思っていたがストーリー性があったのと違って、それはそれで良かった。」
とのご感想を頂きました(*^*)

