



支援センターきらきら 2023年12月号ニュースレター

10月の状況
登録者数...439名
相談件数...1,063件
オープンスペース
利用者数延べ...230名

12月はクリスマスや年末のイベントが重なる季節ですね。

寒さもこれから益々厳しくなりそうです。免疫力アップには冬至に食べるカボチャも効果があるそうです♪体調を崩さず年末まで過ごしたいですね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。12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

- ・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、棚、荷物入れのカゴをご利用ください。

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

12月7日夕食会

<献立> <参加費>

- ・クリームシチュー 400円
- ・ピラフ
- ・サラダ

<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

※調理はボランティアさんと職員で行います

<申し込み・キャンセル>

- 11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。

🎀 12月はクリスマス交流会を開催します 🎀
☆予約制・先着25名☆

日程:12月21日(木)13:00～16:30

場所:きらきら

参加費:無料

申し込み期間:11月25日～12月20日

今年はきらきら職員の演奏やパントマイムを披露します☆

ボランティアの方も来所されますのでお楽しみに♪
参加ご希望の方は必ずご連絡または職員へお声かけください★

※12月22日(金)は先着8名でケーキをお配りします。

♥クリスマスケーキについて♥

12月21日先着25名(クリスマス交流会参加の方)
12月22日先着8名

支援センターきらきら12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					おしゃべり会 14:00～ 15:00	
3	4	5	6	7	8	9
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	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 ↑	女性おしゃべり会 14:00～ 15:30	
※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						
10	11	12	13	14	15	16
閉所		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						
17	18	19	20	21	22	23
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	クリスマス 交流会 13:00～ 16:30 電話相談は 12時まで		
24	25	26	27	28	29	30/31
閉所		15時閉所 電話相談、 オープンス ペースは 15時から			年末年始休み (1/3までお休みです)	
※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♪ ※今月はお休みです。	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。 ※今月はマフィンを作ります。 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	ダーツの最初のコツは狙う的をジッと見る事です。集中力が大切だと言われるゆえんです。	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~	※今月はお休みです。 12月21日(木)にクリスマス交流会を開催します。 詳細については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。 今月はお休みです。	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。 ※今月はお休みです。	なし

「ペットセラピー」

うちにはペットで猫のチビちゃんがありますが、チビちゃんが私とお母さんの絶好の触媒になっています。チビちゃんが私とお母さんの仲直りを手伝ってくれます。ペットセラピーってあるんだな、と感じます。そんな日常の何気ない、だけど重要な事をピアカンで吐き出してみませんか。統合失調症のピアカウンセラーが、あなたと同じ目線で対応します。

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

第9回 北精連 施設対抗歌合戦

日時 令和6年2月7日(水)
13:00~16:00

会場 赤羽会館 4階 大ホール
きらきらの出場枠は3名です。

締切りR6年1月4日

※出場枠以上の参加があった場合は
1月5日15:00~相談会を開いて決定します。
参加ご希望の方は職員にお声かけください。



11月3日のおしゃべり会は祝日のため中止となりました(ᐤ)

須川職員より

この度12月31日をもちまして退職させて頂くことになりました。

約3年間大変お世話になりました。

皆さまに沢山サポートして頂きながら過ごすことができ、良い思い出がいっぱいです。

皆さまと過ごした時間は忘れません。

またどこかでお会いした時にはどうぞよろしくお願いします。

東洋大学実習生の篠原さんより
14日間の実習、ありがとうございました。
みなさんとお話できてとても嬉しかったですし、楽しかったです。
本当にありがとうございました!!!

♪10月はBBQを開催しました♪

コロナが始まって以来、初めてのBBQを開催しました(*^^*)
沢山の方に参加して頂き、盛り上がりました❀
お肉も沢山焼けて、食べられて楽しかったです♪
また来年も開催出来たら良いですね♪



さざなみ会の散策は鉄道博物館に行ってきました☺
鉄道の歴史を知ることが出来たり、とても広く沢山見学することが出来ました☆