

## 支援センターきらきら 🖤 2024年1月号ニュースレター

11月の状況 登録者数...441名 相談件数...858件 オープンスペース 利用者数延べ...183名

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。

2023年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。厳しい寒さが続きますが風邪 などに気を付けながらよいお年をお迎えください。きらきらの年末年始は12月29日 (金)から1月3日(水)まで休みとなり、新年1月4日(木)から開所します。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**1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

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。

【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

## 1月4日夕食会

<献立>

<参加費>

・野菜たっぷり豆乳鍋 400円

・ごはん

<定員>

・テザート

先着10名

※調理はボランティアさんと職員で行います

<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>

12月18日~12月28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

## 初詣

日程:1月5日(金)

集合・出発時間:10:00

集合場所:十条駅南改札口

行き先:川越熊野神社

小江戸川越散策

交通費:片道648円(IC) 660円(現金)

参加費:実費

最低3.000円くらい用意していただけると安心

だと思います

参加ご希望の場合は

前日までにお申し込みください



## 餅つき

日程:1月30日(火) 11:00~14:00

参加費:400円 定員:15名

参加ご希望の場合は前日までにお申し込みください



# 支援センターきらきら1月の予定表

	-	ılı	<b>-</b>  -	+		
日	月 1	<u>火</u> 2	<u>水</u> 3	<u>木</u>	<u>金</u> 5	<u>士</u> 6
年	末年始休美	業(1/3ま		夕食会	ッ 初詣 10:00~ 15時開所	
	※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					
7	8	9	10	11	12	13
閉所	成人の日 (閉所)	オープン スペース 終日閉所 <u>相談は</u> 15時から		絵手紙 14:00~ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00~ 15:30	
14	15	16	17	18	19	20
閉所	ボランティア 14:00~ 15:00		学習会 14:00~ 15:30			笑いヨガ 11:00~ 12:00 ダーツ 14:00~ 15:00 ピアカン ①15:00~
						<b>2</b> 16:00~
21	22	23	24	25	26	27
閉所			暮らしと健康 14:00~ 15:00	13時閉所		
28	29	30	31			
閉所		餅つき 11:00~ 14:00 家族サロン			プンスペース(i 参加者のみ	*
		13:30~ 15:00 相談は 15時から			 相談は予約制 <sup>-</sup> 話ください。	です。

### 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

## **月プログラム**月

- ※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。 <b>※今月は赤休みです</b> 。	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。 <b>※今月はお休みです</b> 。	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。 定員6名 ※今月はアップルパイを作ります。 予約の申し込み、キャンセルは前日まで。	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。 <b>※利用者の方のプログラムです</b> 。	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。 ※プログラム開始後の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	勝負も大切ですが、それ以上に「楽しむ事(ファミ リーダーツ)」を心がけています。	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5日に初詣に行きます。 30日は餅つきをします。 詳しくは 1ページをご覧ください。	初詣:実費 餅つき: 400円
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♪ 今月は障害者福祉センターでの開催です。 <b>※障害のある方のご家族が対象です</b> 。	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

#### 「仕事と自立」

今、母の介護とマンション経営を仕事として、他の様々な事を毎日毎日している中で「仕事って何かな?」とよ く考えます。やはり「自立」というのは「毎日を生きがいを持って活き活きと生きている事」なのかな、と再認 識しています。あなたもそんな毎日感じる想いをピアカンで吐き出してみませんか?あなたのお話をお聴きし て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-

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

#### 12月1日おしゃべり会の報告(参加者6名)

#### ☆意見箱☆

「早く元の時間にふっきしてほしいです。つとめている人もいるかもしれないので速くお願いします」 →きらきらの開所時間について意見交換しました。

「閉所時間を18時までに出来たらして欲しい。」「お昼の閉所時間は今のままでいい。」 職員より:意見箱のご意見と皆さんのご意見を合わせて職員間で検討していきます。

~きらきらからのお知らせ~

☆1月の散策について☆

・1月の散策は1月5日に初詣へ行く予定です。→行先のご希望を頂きました。

「川越の熊野神社」「早稲田の穴八幡宮」

☆餅つきについて☆

・1月30日に餅つきの開催を計画しています。→食べたい味付けのご希望を頂きました。 「関西風雑煮」「胡麻と小豆」

#### ☆参加者の方から☆

「老後の事が心配。どんどん衰える。」「老人ホームのこと。」「歩く距離を作るためにわざと遠回りして 帰る。」「最近は事件のニュースが多く日本が危なくなってきた。明るいニュースは大谷翔平、ユーミン と桑田佳祐の共作のことだけ。」などお話しました(^^♪

#### ☆その他☆

- ・今日、おしゃべり会終了後クリスマスツリーの飾り付けをします。
- ・須川職員が15日までの勤務となります。
- ~須川職員より一言~「今日は皆さんとお話出来て嬉しかったです。退職まであと2週間となりまし たが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。

## 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1/4(木)まで

※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。

参加ご希望の場合は職員にお声かけください。

#### 障害者作品展に 展示されました

みんなで作成 した作品は障 害者福祉セン ターに展示さ れました。絵 手紙は北区HP で展示中です。





### ♪11月は散策で高尾山に行きました♪

「景色も良いし、紅葉も良かった。食事も美味しかった。」 「都内な のに素晴らしいハイキングコースで空気も良かったです。」 「膝腰は 痛かったですが山頂に着いた時は気持ちよかったです。山頂で食べた ジェラートは美味しかったです。|「楽しかったです。|「膝が弱か ったんですが、登り切れてよかったです。とても紅葉が綺麗でした。 皆さんも今度いかがですか。|