



支援センターきらきら 2024年3月号ニュースレター

1月の状況
登録者数...444名
相談件数...828件
オープンスペース
利用者数延べ...173名

暖かな陽の光とともに、小さな虫やかわいらしい花草を見かける季節となりました✿
現在、今年度の登録更新手続きを行っています。3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。

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。

【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、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

～支援センターきらきら利用についてのアンケート実施～

現在きらきらでは、令和6年1月から3月に来所した方を対象に、アンケートの協力をお願いしています。集計結果は7月号のニュースレターでご報告します。アンケートについて詳しく知りたい方は、職員にお声かけください。

3月7日夕食会

<献立>

ちらし寿司定食

<参加費>

400円

<定員>

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>

2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。

お花見

日程：3月26日（火）

集合・出発時間：10:00

集合場所：十条駅南改札口

行き先：新宿御苑

入場料：500円

（手帳の提示で無料になります）

交通費：現金180円 IC178円

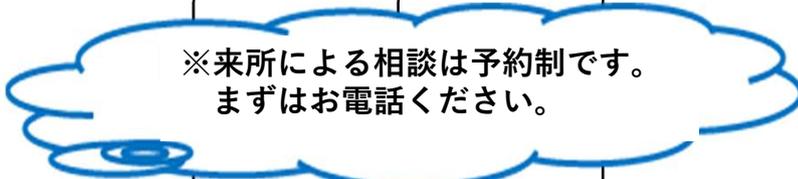
昼食代：1000円～2000円

お弁当等をそれぞれ購入する予定です。



※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お申し込みください。

支援センターきらきら3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 おしゃべり会 14:00～ 15:00	2
						
3	4	5	6	7	8	9
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
10	11	12	13	14	15	16
閉所		13時閉所		絵手紙 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～ ②16:00～
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	春分の日 (閉所)	13時閉所		
24	25	26	27	28	29	30
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		
31						
閉所		15時開所				

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♪

※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。	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。 ※今月はいちご大福を作ります。 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。 ※プログラム開始後の途中参加はできません。 ※今月はお休みです。	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、1～2ゲームをして、皆で楽しんでいきます。	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(要予約)	なし
散策(お花見)	第4火曜日 10:00～	※参加費、集合場所等については1ページ右下をご確認ください。	実費
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♪ 今月はオープンスペースでの開催です。 ※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

「是非、予約を」

心づくしの美味しいお料理を食べると、心がホッとします。同じ様に楽しい気の効いた会話をすると、身体が軽くなります。ピアカンは、何を話しても良い場です。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーが、あなたの目線に対応します。あなたの話した秘密は守られます。心の奥底にある事を外に出すと、とても楽になれます。あなたも是非に予約を。 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

2月2日おしゃべり会の報告【参加者2名】

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

☆意見箱☆ 特にご意見はありませんでした。

～きらきらからのお知らせ～

☆アンケートについて

ご協力いただきありがとうございます。3月までに来所された方に記入をお願いします。結果についてはニュースレターで改めて報告します。

☆北区から

老朽化した建物や道路など身のまわりに危険があります。外を歩く際は危険がないか周囲を確認してください。危険な場所を避けるなどケガのないよう気を付けてください。

☆2月の予定について☆

・北精連施設対抗歌合戦

きらきらからは2名出場します。応援をお願いします。

・協議の場「ピアサポート活動について語り合おう」が2/8に開催されます。

・散策は科学技術館に行きます。

・2/16にさざなみ会例会があります。3月の散策について話し合う予定です。

☆3月の散策について☆

お花見をする予定です。場所の希望を伺いました。

新宿御苑、北の丸公園、飛鳥山公園、きらきらの前の公園(北区中央公園)が候補にあがりました。

ご希望をもとに職員で話し合い場所を決定します。

☆その他☆

グループホームでの生活について

餅つきについてお雑煮が美味しかった。久しぶりに餅をついた。

節分の恵方巻について。恵方巻を予約してある。フードロス問題で予約しておかないと恵方巻が買えないらしい。



もちつき

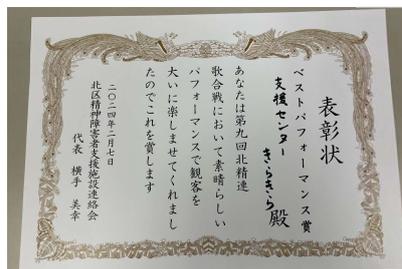
1/30に餅つきがありました。今年はみんなで餅をつき、お雑煮、辛味餅、きなこ、お汁粉にして食べました。「はじめての体験でよかったよ。自分でついた餅は美味しかった。」「大根おろしのお餅が一番美味しかったです」「お月様にいるウサギが餅を持ってきた」



♪歌合戦♪

2/7に北精連施設対抗歌合戦が行われ、北区の6施設が参加しました。きらきらからは1名が出場しAKB48「365日の紙飛行機」を歌唱されました。応援参加者はうちわや手拍子で会場を盛り上げました♪

結果は「ベストパフォーマンス賞」でした☆オープンスペースに表彰状を展示しています





今月のおまけ

きらきらは精神保健福祉に関することや生活に役立つことなどニュースレターに載せきれない情報をおまけとしてお知らせします。皆さんのお役に立つような情報を提供出来たらと思っています。ぜひご覧ください。

リカバリーという言葉を知っていますか？

リカバリーは精神保健福祉分野で注目されている言葉です。リカバリーを訳すと「回復」ですが、精神保健福祉分野で使われるリカバリーは回復という意味に留まりません。リカバリーとは（障害や生きづらさがあっても）「自分の人生を自分らしく生き生きと自分で歩いて行くこと」です。病気から回復することだけではなく豊かな人生を送る権利は誰にでもあります。

リカバリーとは(障害や生きづらさがあっても) 「自分の人生を自分らしく生き生きと自分で歩いて行くこと」です

あなたの人生、生き方はどうですか？
自分らしい生き方ですか？
明るい希望はありますか？
自分で人生の主導権を握っていますか？
そのために何をしていますか？



リカバリーのために出来ることはたくさんあります

例えば…

- ・WRAP（ラップ、元気回復行動プラン）
- ・パーソナル・メディスン
- ・ピアサポート
- ・リカバリーカレッジ
- ・リカバリーの学校
- ・IMR
- ・IPS（意図的なピアサポート）
- ・当事者研究
- ・当事者会、自助会

※裏面にて一部紹介しています。

参考

リカバリーの定義をアメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部（SAMHSAサムサ）では以下のように示しています。

リカバリーとは変化の工程（プロセス）

それを通して人（individuals）は、

- ① 自分の「健康（health）」と「生き生きさ（wellness）」を改善
- ② 自分の生活（人生）を自分で方向づける（self directed）
- ③ 自分の全ての可能性（full potential）に到達するよう努力をする（strive）ことを行う（⇒ ①②③が行われる「変化の工程（プロセス）」がリカバリー



出典 SAMHSA's working definition of recovery: 10 guiding principles of recovery. Publication ID: PEP12-RECDEF
Publication Date: February 2012 日本語版作成：増川ねてる、2020

※出典資料はきらきらに置いてあります。

リカバリーに役立つこと



リカバリーに役立つことは沢山あります。自分にとって役に立つものを見つけて取り組んでみましょう。今回は「ピアサポート」「WRAP」「パーソナル・メディスン」について紹介します。

ピアサポート

ピア (peer) とは仲間のことで、ピアサポートとは仲間同士のサポートのことです。障害者やがん患者、アルコール依存など同じような悩みを持つ人たち同士で支えあう活動のことです。ピアサポートでは、その体験から来る感情などを共有することで専門職による支援にはない安心感や自己肯定感を得ることができます。セルフヘルプグループや当事者会はピアサポートの実践とも言えます。きらきらのプログラムとしては「きらピア」「ピアカウンセリング」があります。来年度はピアサポーター養成講座の開催が予定されています。

WRAP(元気回復行動プラン)

「WRAP (ラップ)」とは、セルフケアツールのひとつでWellness Recovery Action Planの頭文字を取ったものです。

毎日をいい感じの自分であるための行動プランや気分を乱すような引き金や気分を乱しそうなとき、調子が悪くなったときのサインと行動プランをあらかじめ作っておき日々の生活で使っていきます。言わば**自分の取扱説明書のようなもの**です。

また、WRAPではリカバリーに大切なこと(「希望」「主体性」「学ぶこと」「自分のために権利擁護すること」「サポート」)について学び自分のリカバリーに役立てることが出来ます。

WRAPは一人で作ることもできますが、何人かで集まって作る方法もあり、全国でWRAPクラスが開かれています。最近ではオンラインのクラスもあります。全国のWRAPクラス情報は「WRAPプロジェクトZ」に掲載されています。

きらきらの職員にもWRAPファシリテーターがいます。



WRAPの道具箱
WRAPについての
情報サイト



WRAPプロジェクトZ
WRAPクラス
開催情報サイト

パーソナル・メディスン

パーソナル・メディスンはセルフケアツールのひとつです。パーソナル・メディスンは摂取する錠剤の薬ではなくあなたが「行うこと」です。「**私たちに笑顔をもたらし、私たちの人生に喜びと意味をもたらすために私たちが行うこと**」です。

例えば、「日記を書く」というパーソナル・メディスンは自分の気持ちが言語化でき漠然とした不安を軽減させることができます。パーソナル・メディスンの内容は人それぞれでその人オリジナルの物です。自分にとってパーソナル・メディスンとなる行動を見つけるために認定パーソナル・メディスン・コーチからのコーチングを受けることやワークショップ、パーソナル・メディスンガイドなどのツールを使うことができます。きらきらの職員にも認定パーソナル・メディスン・コーチがいます。