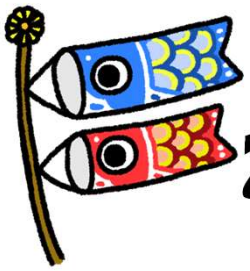


支援センターきらきら
2024年5月号ニュースレター

３月の状況
登録者数…447名
相談件数…893件
オープンスペース
利用者数延べ…175名

さわやかな風が吹き渡る季節になり、新緑が鮮やかで過ごしやすくなりましたね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**５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。

「自由に話して下さい」
皆、自分の人生を毎日毎日生きるのに精一杯と思いますが、短期でも長期でも人生の設計図があると思います。私は今まで何かとオチが付く人生でしたが、最近は終活を考える日々です。皆さんがどう毎日を泳いでいるか、お聴きしたいです。ピアカンは何を話しても良い場です。楽しかった事、悩んでいる事、困っている事、自由に話して大丈夫です。

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

5月2日夕食会

＜献立＞
オムライス

＜参加費＞
400円

＜定員＞
先着10名です

※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＞
14:00～買い物
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＞
4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。

散策

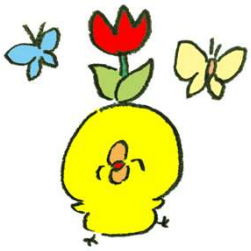
※雨天決行

日程：５月２８日（火）
集合・出発時間：１０：００
集合場所：王子駅（旧みどりの窓口前）
行き先：鳩山会館（バラ観賞）

参加費
入館料：一般６００円　障害者４００円
交通費：３８８円（都営交通乗車券で無料）
王子（都電）→鬼子母神前（バス）→江戸川橋
昼食費：１，０００～２，０００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お申し込みください。

みなさんが安心して利用するために以下のご協力をお願いしています。
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プログラム時のマスク着用
④食事はご遠慮ください



プログラムは2ページ目の予定表（カレンダー）をご確認ください。
ニュースレターはインターネットからもご覧いただけます。
http://www.npo-asukakai.com

支援センターきらきら5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	憲法記念日 閉所	みどりの日 閉所
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 閉所	振替休日 閉所	**13時閉所**		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**	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～ ②16:00～
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	**13時閉所**		
26	27	28	29	30	31	
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 **15時開所**		**13時閉所**		

※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

午後のオープンスペースは学習会参加者のみ

※来所による相談は予約制です。ま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
オープンスペース　10:00～12:30　14:00～17:00（土曜日は16時まで）
電話相談　10:00～18:00（土曜日は17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。 **※今月はお休みです。**	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。 **※今月はホットケーキを作ります。** **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。**	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	ダーツの経験のある方も、ない方も、どうかお気軽に楽しい場に参加して下さい。	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

4月5日おしゃべり会の報告【参加者2名】

☆意見箱☆

今月は1件の投書がありました。
きらきらのプログラムを増やして欲しい。ゲームを復活して欲しい。
夕食会を増やして欲しい。　（昼食会も復活して欲しい。）
籐の日を作って欲しい。ものづくりの日を作って欲しい。カラオケを復活して欲しい。
きらきらの午後のopen時間を早くして欲しい（1時または1時半など）
きらきニュースレターに前日までの予約と書いてあるが予約不要のものや、当日予約可のものとかにもして欲しい（ボランティアなど）

→おしゃべり会でのご意見

・プログラムは今のままで満足している。
・オープンスペースの利用が目的なのでプログラムには興味がない。
・開所時間を長くして欲しい。開所は10時で良いが、閉所は18時や19時までになるといいな。
・プログラムは予約が苦手なので当日参加できると嬉しい。
・散策の集合時間が13時になるといいな。夕食を一緒に食べる散策もあるといいな。
・散策の朝10時集合は早いので支度するのが大変。
・きらきらでマスクを外したい。

～きらきらからのお知らせ～

☆傘立てについて

障害者福祉センターの傘立てが4/5に撤去されます。
きらきら入口に傘立てを設置するので利用してください。傘立て利用時は紛失や取り間違い防止の為、傘に番号札を付けます。

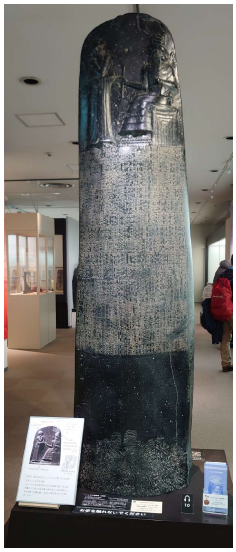
☆コピー機、プリンターの利用について

きらきら内にあるコピー機、プリンターは私的な目的で利用できなくなります。（福祉や医療に関する資料は印刷してお渡しすることができます。）
障害者福祉センター3階団体連合会のコピー機を利用することができますので職員にお声がけください。

☆夕食会

4月から希望者で夕食会の買い物に14時から行くようになりました。
パーティションも参加者に確認の上、外して行うこともあります。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

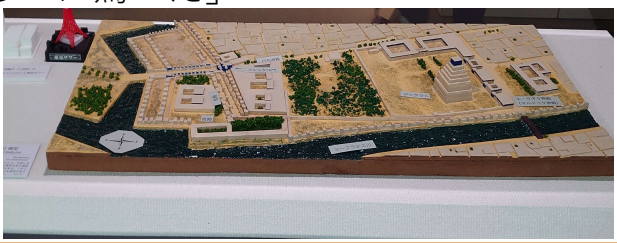


古代オリエント博物館に行ってきました

3/26にお花見をする予定でしたが、雨が降ってしまったため池袋にある古代オリエント博物館に行ってきました。

感想

「人が少なく静かだからゆっくり見られた」
「これだけのものを常設展示しているのに驚いた」
「職員の解説が良かった」
「黄金のコイン欲しかった」
「20年ぶり、また来れてよかった」



2023（令和 5）年度　事業報告

北区障害者地域活動支援室支援センターきらきら

１、　　相談事業（延べ人数）

相談	R5 年度延べ人数(人)
電話相談	9,279
面接相談	534
ピアカウンセリング (当事者による相談支援)	4（12 回）

＜登録者内訳＞

登録者数　447 人
男　263 人
女　184 人

２、生活支援

オープンスペース利用延べ人数　2,393 人

個別支援

（訪問、同行、洗濯、関係機関とのカンファレンスなど）　436 件

プログラム活動	回数	（参加延べ人数）
散策	11 回	63 人
学習会（SST）	11 回	16 人
夕食会	11 回	69 人
昼食会	0 回	0 人
おしゃべり会	9 回	34 人
栄養教室	0 回	0 人
女性おしゃべり会	11 回	32 人
暮らしと健康	10 回	18 人
ダーツ	12 回	33 人
きらきらハンズ（手芸など）	9 回	15 人
絵手紙	6 回	27 人
笑いヨガ	12 回	38 人
防災訓練	1 回	0 人
大相撲観戦（招待）	0 回	0 人
かき氷会	2 回	18 人
バーベキュー	1 回	20 人
クリスマスケーキを食べる会／ クリスマス交流会（R5 度）	1 回	20 人
お雑煮会／餅つき（R5 度）	1 回	14 人
北精連行政との懇談会	0 回	0 人
北精連歌合戦	1 回	4 人
ピア活動（きらピア、他区交流会）	12 回	24 人
家族サロン	11 回	19 人
古切手整理（ボランティア活動）	21 回	85 人
バザー手伝い（ボランティア活動）	0 回	0 人
作品展手伝い（ボランティア活動）	0 回	0 人
計	153 回	549 人