

支援センターきらきら 2024年8月号ニュースレター

6月の状況
登録者数...841名
相談件数...454件
オープンスペース
利用者数延べ...147名

気持ちよく晴れ渡った青空に、朝顔やひまわりなど、夏ならではの花に陽射しが照りつけ、いよいよ夏がやってきました。今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給、それとストレスをためないようにして一緒にこの時期を乗り切りましょう！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。8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。

看護実習生を受け入れます

以下の日程で実習を行います。

- ①8/30（金）9/2（月）9/4（水）
②9/5（木）9/6（金）9/9（月）



ボランティアさんがプログラムと一緒に参加します。

8/5（月）8/19（月）ボランティア
8/7（水）きらきらハンズ

かき氷を食べる会

日程：8月2日（金）

14:00～終了次第おしゃべり会

参加費：200円 定員：10名

申込は前日まで、締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

必ずご希望に添えるわけではありませんがシロップやトッピングの希望を募集中です。

8月1日夕食会

<献立>

タコライス

<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>

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>

7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

日程：8月27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：王子駅前サンスクエアで

ボウリング

参加費

1ゲーム：500円

貸し靴代：350円

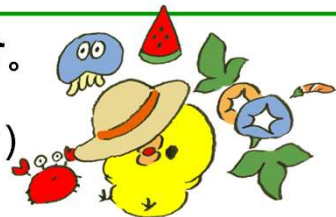
昼食費：1,000～2,000円

靴下が必要です。着用するか持参してください。

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8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				夕食会 16:00~	かき氷を食べる会 14:00~ 15:00 おしゃべり会 15:00~ 16:00	
						
4	5	6	7	8	9	10
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		女性 おしゃべり会 14:00~ 15:30	
11	12	13	14	15	16	17
山の日 閉所	振替休日 閉所	13時閉所				笑いヨガ 11:00~ 12:00 ダーツ 14:00~ 15:00 ピアカン ①15:00~ ②16:00~
						
18	19	20	21	22	23	24
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	13時閉所		
25	26	27	28	29	30	31
閉所		散策 10:00~ 家族サロン 13:30~ 15:00 15時閉所	暮らしと健康 14:00~ 15:00	13時閉所	看護実習生 が実習に 来ます	

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

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。
 ※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。
 ※下記につきましては、状況により変更する必要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	予約	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。	不要	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。	不要	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。	必要	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。	不要	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	必要	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。 ※今月はチョコバナナを作ります。 定員6名です。	必要	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。	不要	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。	必要	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。	必要	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00~15:00	ダーツは室内スポーツなので、暑くても寒くても雨天でも行えます。	必要	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	必要	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。	必要	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。	必要	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。	必要	なし

「ざっくばらんに」

約2年前に介護で母と同居を始めましたが、ここの所やっと関係が落ち着いてホッとしています。周りの方や友人達は、とても心配してくれて場合によっては施設入所も？と言ってくれるのが嬉しいです。毎日起こる事をざっくばらんにピアカンで話してみませんか？秘密は守られます。

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

7月5日おしゃべり会

☆意見箱☆

今月は投書がありませんでした。

～きらきらからのお知らせ～

☆障害者作品展が今年度は12月7日、8日に開催されます。

サブタイトルが「アートでつなごうみんなのこころ」に決まりました。

初秋頃からきらきらでも展示する作品を作り始めます。みなさんから作品のアイデアを募集しています。

～その他～

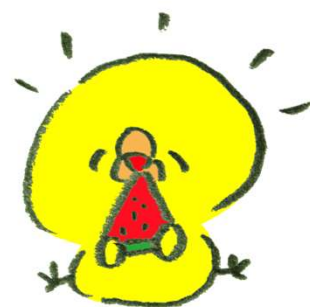
☆BBQが楽しかった。今年もやって欲しい。

☆熱中症対策をしていますか？

日傘を使っている。男性でも使っている人いますよね。水分をこまめに取りるようにしている。

「涼みどころ」という場所がある。北とぴあや滝野川会館等にあり、涼しい場所で休憩できるようになっている。長時間外を移動する場合は涼みどころを利用して熱中症対策をしたらいいかもしれない。

チョコレートやこんにやくゼリー等に塩が入っている商品も今年は売られているらしい。水分だけでなく塩分も取る必要がある。



上野



6/25に「上野の森美術館」と「西洋美術館」に行ってきました。昼食はアメ横でウナギと洋食に分かれて食べました。感想「書道や写本など普段自分だけでは見に行かないので良い機会になった」

お富士さん



7/1に十条富士神社のお祭りに行ってきました。富士塚に登頂し参拝しました。屋台での買い物も楽しめました！