



支援センターきらきら ニュースレター11月号

9月の状況
登録者数・・・418名
相談件数・・・929件
オープンスペース
利用者数
延べ・・・207名

段々と涼しくなり、すっかり秋めいてきましたね。本格的な冬に備えて、体調管理に気を付けていきましょう(^.^♪

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。11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下さい。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】：開所を2部制にします。

○月曜日～金曜日は10時～12時半、14時～17時（※午後1時間短縮）

○土曜日は10時～12時半、14時～16時

【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>

マスク着用



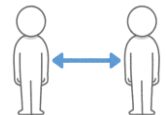
手洗い、消毒



食事はご遠慮願います



適切な距離



検温



皆さまが気持ち良くご利用頂けるようご協力をお願いいたします。その他きらきらの設備使用については、スタッフにお聞きください。

♪ 散策の活動報告 ♪

9月の散策は上野動物園に行ってきました😊

暑かったですが天気が良かったので、屋外の散策日和でした♪

お昼はアメ横に行き、うなぎを食べに行くグループとカレーを食べに行くグループに分かれ昼食を取りました。午後はアメ横を散策しながら沢山のお店を回りました！

散策に参加をご希望の方はお気軽に職員までお声かけください。

支援センターきらきら11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13時閉所 電話相談は 13時までで す。	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00	文化の日 (閉所)	おしゃべり会 14:00～ 15:00	障害者福祉 センター休館 日の為 (閉所)
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所 電話相談は 13時までで す。		絵手紙 14:00～ 15:30 看護実習生 2～3名	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:00 看護実習生 2～3名	
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30	13時閉所 電話相談 は13時まで です。	看護実習生 2～3名	笑いヨガ 11:00～ 12:00 午前中の オープンス ペースは笑い ヨガのみです。 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン 15:00～ 16:00～
20	21	22	23	24	25	26
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 看護実習生 2～3名	散策10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 ※電話相談 オープンス ペースは15 時から開所 となります。	勤労感謝の 日 (閉所)	13時閉所 電話相談 は13時まで です。		
27	28	29	30			
閉所						

プログラムによっては
オープンスペースの開
所時間が異なります。
必ず次のページをご確
認ください。

※来所による相談は予約制です。
先ずはお電話下さい。

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 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♪

「プログラム・行事について」

※学習会、笑いヨガ、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
散策	第4火曜日 10:00～	今月のおしゃべり会でご意見をお伺いします。	随時告知 します。
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
ボランティア活動	第1・第3月曜日 14:00～15:00	古切手整理をします。	なし
女性おしゃべり会	第2金曜日 14:00～15:00	お茶を飲みながらのんびりお話しませんか。	なし
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	今月は開催月です。	300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 ※利用者の方対象プログラムです。	なし
学習会	第3水曜日 14:00～15:30	※途中参加はできません。(対人関係の持ち方)	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	あなたも紳士・淑女のスポーツ、ハード・ダーツをゆる～い雰囲気楽しんでみませんか。	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
暮らしと健康	第4水曜日 14:00～15:30	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。 ※今月は祝日のためお休みです。	なし
散策	第4火曜日 10:00～	今月のおしゃべり会でご意見をお伺いします。	随時告知 します。
家族サロン	第4火曜日 13:30～15:00	※障害のある方のご家族が対象になります。	なし

「もし」

毎日は良い事ばかりなら良いけれど、生きてるとどうしても暗くなってしまったり、気分が沈む事もあるかなと思います。そんな中でもし、周りが全て蒼く観えてしまう様な出来事があったら、是非ピアカンで想いを吐き出してみてください。あなたの秘密は守られます。あなたと同じ体験をしたピアカウンセラーが、あなたの目線でお話をお聴きします。

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、毎週第3土曜日 15:00より

10月7日 おしゃべり会

【意見箱】

ありませんでした。

【散策の希望】

池袋の幸せのパンケーキに行きたい。王子から東十条まで歩きたい。

→幸せのパンケーキについて候補には入れますが、値段のことや食事メインの散策が実施できるかどうかなど職員で相談して決めようと思います。

以前、野鳥の森緑地までウォーキングという案が出ていました。

【夕食会について】

昨日の夕食会でカレー鍋の案が出ました。11月の夕食会は祝日のため開催されません。次回は12月になります。

【作品展について】

今年も作品展はオンライン展示になります。

【利用者さんからの質問】

歌合戦はやりますか？

→明確にはいつやるかは決まっていません。コロナの影響で会場での開催は難しいと思います。歌っているところを録画で撮り、放映する案が出ていますが、予算と編集の技術が必要なので実現できるかどうか検討中です。

その他、ダイエット法やコロナになって大変だったことなどについてお話ししました。

きらきらの開所時間の2部制がなくなって18時まで居られるようになったら良いなというご意見を頂きました。