



支援センターきらきら

2024年9月号ニュースレター

7月の状況
登録者数...456名
相談件数...988件
オープンスペース
利用者数延べ...121名

夏も終わりを迎える頃になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いています。疲れが出やすい時節、体に疲れが溜まっているという人もいるのではないのでしょうか。体調には十分に気をつけて、この暑さ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。9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。

- ① 8/30（金） 9/2（月） 9/4（水）
 - ② 9/5（木） 9/6（金） 9/9（月）
- ご協力お願いいたします。

かき氷を食べる会

日程：9月6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。

9月5日夕食会

<献立>

ちらし寿司、大根のそぼろ煮、お吸い物

<参加費>

<定員>

400円

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>

8月26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：9月24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：スカイツリー

（展望台に登るか当日決めます）

交通費：都営交通乗車券あり 0円

片道420円

王子駅→二天門→東京スカイツリー駅入口

昼食費：1,000～2,000円

※手帳や都営交通乗車券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9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ボランティア 14:00～ 15:00 看護実習	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00 看護実習	夕食会 16:00～ ※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	かき氷を食べる会 14:00～ 15:00 おしゃべり会 15:00～ 16:00	
8	9	10	11	12	13	14
閉所	看護実習	13時閉所		絵手紙 14:00～ 15:30	女性おしゃべり会 14:00～ 15:30	
15	16	17	18	19	20	21
閉所 	敬老の日 閉所	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30 ※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ	13時閉所		センター 休館日 閉所
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 閉所	振替休日 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		
29	30					
閉所					※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。
 ※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	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。 9月は2日(月)のみ	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。 今月はかき氷の後15:00～16:00	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♪	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。 ※今月はティラミスを作ります。 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。 ※今月はお休みです	必要	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00～15:00	ダーツクラブのモットーは、1にも2にも「楽しく!」です。 ※今月はお休みです	必要	なし
ピアカウンセリング	第3土曜日	※今月はお休みです	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ページ右をご確認ください。	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

「スキル不足」

最近、〇エイソ〇ックにアップを始めました。やりがいもありますが、何しろ詐欺まがいのメールばかりが届きます。ついつい引っかけりそうになります。これも生活して行くスキルがないのでしょうか。生きていく難しさを痛感しています。あなたと共にピアカンで生活スキルを磨いて行きたいです。
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

☆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～

☆夕食会について

10月以降のメニューの希望があれば職員に伝えてください。

☆散策について

9月散策の行き先は十条銀座商店街（食い倒れツアー）、スカイツリーの希望がありました。10月はバーベキューを計画しています。

☆実習生、ボランティアの受け入れについて

8月末から9月に杏林大学の看護実習生がきらきらに来ます。

10月は戸田中央看護専門学校から実習に来る予定です。

8月はボランティアさんもプログラムに参加します。

ぜひきらきらにきてお話ししたり一緒に楽しんでください。

☆先週（7/22～27）感染症の感染拡大予防のためオープンスペースを閉所していました。

みなさんご理解とご協力ありがとうございました。

☆7月～9月は職員が交代で夏休みを取ります。電話や面接、オープンスペースでの対応についてお待たせする可能性があります。出勤している職員で対応していきますのでよろしくお祈いします。

～その他～

☆北区ニュース ☆新札 ☆豪雨と防災 ☆熱中症対策 ☆オリンピック ☆野球の話



8月2日おしゃべり会【参加者4名】

8月はボランティアさんに3日間プログラムに参加していただきました。

感想「プログラムを通して利用者さんと色々お話ができてとても楽しい時間でした。また参加したいです。」

7/19 十条 自衛隊 盆踊り



屋台で焼きそばや削り苺等を買って芝生で食べたりしました！
感想「広くてびっくりした」「日頃は入れないところなので来れてよかった」



8/2かき氷を食べる会



おしゃべり会の前にかき氷を食べました。いちごやブルーハワイ、カルピス、抹茶など色んな味でかき氷を楽しみました！