



支援センターきらきら 2024年10月号ニュースレター

8月の状況
登録者数...456名
相談件数...938件
オープンスペース
利用者数延べ...124名

いよいよ10月が近づき、段々と秋めいてきました。今年はまだ少し暑さが残るようですが季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。栄養や休養を十分にとって免疫力を高めましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**10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。

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

「心の大空」

心も青空と同じ様に、晴れ渡る時もあれば豪雨になる時もあります。何を話しても良いピアカンの場で、心が快晴になる様にあなたも気持ちを吐き出してみませんか？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。あなたの秘密は守られます

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

10月3日夕食会

<献立>

さつまいもご飯、豚汁、野菜の煮物

<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>

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>

9月25日～前日まで。

締切後のキャンセルは参加費をいただきます

バーベキュー



日程：10月22日（火）

場所：赤羽自然観察公園

集合：現地集合 11:30

きらきら集合 11:00

※きらきら集合の場合はバスを利用します。

費用：1,200円

飲み物代など各自かかる費用は自己負担

申込：10月19日（土）まで

締め切り後のキャンセルはご返金できません

必ずご希望に添えるわけではありませんが食材の希望を募集中です！

※雨天の場合は内容を変更します。詳しくは職員にお声がけください。

北区こころのピアサポーター養成講座

募集が始まりました。

10/31（木）、11/7（木）の2日間となります。詳しくはきらきら内の案内をご確認ください。

8月の散策報告ボウリング

王子サンスクエアボウルでボウリングを2ゲーム楽しみました。

感想「ボウリングは数十年ぶりくらい。久々で楽しかったが昔みたいに投げられなかった。」「久々にやった。楽しかったがゴルフと同じでボウリングはやればやるほど難しい。うまくいかなかった。」「中学生ぶりにやったが難しかった。」



←スコア表

精神保健福祉士実習生/看護実習生が来ます

精神保健福祉士実習生

10月中 約14日間

看護実習生

①10/30、10/31、11/1

②11/13、11/14、11/15

詳しくは予定表をご確認ください。



新入職員ご挨拶

以前、飛鳥会職員をしておりました福島良子です。このたび縁はあって再びきらきら非常勤職員として9月より勤務しております。よろしくお願いたします

支援センターきらきら10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	おしゃべり会 14:00～ 15:00	
						
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所			女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
13	14	15	16	17	18	19
閉所	スポーツの日 閉所	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:30	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～
						
20	21	22	23	24	25	26
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	バーベキュー 家族サロン 13:30～ 15:00 15時閉所	暮らしと健康 14:00～ 15:00	センター 避難訓練 10:30～ 10:50 13時閉所		
27	28	29	30	31	11/1	
閉所			看護実習	13時閉所		
						

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

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。	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。 ※今月はベビーカステラを作ります。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	入りやすく奥も深いダーツにどうかご参加下さい。	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ページをご確認ください。 今月はバーベキューをやります。	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

おしゃべり会 参加者6名

～意見箱～

- ①『歌声喫茶を希望します。きらきらでみんなで歌いたいです。』
→おしゃべり会では希望がありませんでした。近所のお寺でやっているなどの情報がありました。
- ②『笑いヨガとっても楽しいです。いつも予約なしで来て参加しています。事前に要予約だと難しくてごぶさたになっていると言っている方がいました。笑いヨガおもしろくて健康効果も感じるので参加者増えたらいいなと思います。』
→講師の先生をお呼びするプログラムについては当日の連絡でもいいので予約をお願いします。（食材の準備が必要なプログラムは前日までに予約が必要です）
- ③『グループラップ（WRAP）をしたいです。きらきらで開催していただけたら（嬉しいです）喜び勇んで参加します！！』
→現在、プログラムが増やしづらい状況です。利用目的がそれぞれ違うためプログラムでスケジュールを埋めてしまうことができません。
- ④『お茶を飲める様に復活するといいなと思います。ポットにお湯常備されてて利用できたらうれしいです。』
→飲み物をご自分で用意してください。水筒を使うなど工夫してください。
- ⑤『希望！金曜日は私は都合が悪い！でもかき氷は食べたかった！なので来年から「かき氷を食べる会」はいろいろな曜日にして欲しいです。』
→かき氷を食べる会は1人でも多くの方におしゃべり会に参加してもらうためおしゃべり会とセットにしています。ニュースレターを確認して予定調整していただくと助かります。

～きらきらからのお知らせ～

☆意見箱の位置をピアノの上からカウンターに移動しました。

☆9月から非常勤職員が入職しました。カウンターに職員の勤務表を掲示していますので確認してください。

☆さざなみ会の例会が9/25（水）15：00～があります。秋の散策について話し合います。ぜひご参加ください。

☆作品展の制作案を募集中です。9月末から作成を始めますので、是非ご参加ください。作品は今年から北区HPに掲載されます。

☆他の地活でのイベントやお祭りの案内がホワイトボードに貼ってあるので確認してみてください。

☆10月22日はBBQをします。場所は赤羽自然観察公園です。

→塩焼きそば、甘いもの、パイナップル、さつまいも、ご飯などメニューの希望がありました。

～その他～

☆オープンスペースをお昼に閉所するのはなぜ始まったのですか？きらきら周辺はいる場所がないです。

→コロナの感染予防のために始めました。お昼に消毒したり空気を入れ替えたりしています。お昼に閉所することで午前ゆっくり過ごすことができるといいという意見もあります。継続的に意見を言って頂けると助かります。

☆台風等で水害はなかったですか？

北区は水害の恐れがある地域があります。地震の場合と水害の場合で避難する場所が変わることもあります。ご自身の住んでいる場所の避難所は知っていますか？自分の身を守るために知っておくことが必要です。避難所等を一緒に調べることもできます。

きらきらも警報級の雨等ではオープンスペースを閉めることがあります。外出の判断に迷った時はきらきらに電話で相談することができます。

☆実習生にエールを

頑張ってくださいとしか言えない。酒の飲みすぎには気を付けてください。アルバイトともども看護師さんになってください。暑いので体調に気を付けてください。保健師や訪問看護など色々な仕事があるので広い目で頑張ってください。がんばってください。

☆実習生から

色んな体験をさせて頂いて楽しいです。気軽に話しかけてくださって楽しく実習ができています。色んなお話を聞かせてもらったり、はなさせてもらっていい経験になっています。みなさんの頑張れでやる気になっています。頑張ります。

※詳細はオープンスペースの議事録をご覧ください。

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>

— 4 —

