

## おしゃべり会 参加者3名

### ☆意見箱☆

①昼12:30～14:00も再び開所して欲しいです。なぜなら、周りに休む場がほとんどないからです。ご飯を食べる場所も困っています。よろしくごけんとうお願い致します。

→職員の人員体制が取れず昼に開所するのが難しい状況です。ご協力お願いいたします。ご飯を食べる場所は中央図書館のフリースペースやきらきら隣のふれあい喫茶があります。

ふれあい喫茶では1品注文すると持ってきたお弁当等も食べることができます。（一番安いのはゆで卵で50円）食事はできませんが、障害者福祉センター内にソファが2階と3階にあり休憩することができます。サミット内にも買い物した総菜を食べることができる席があります。区役所内にも食堂があります。

参加者からは、自転車があると王子まで行ってご飯を食べてくると90分昼休みがあってちょうどいいなと思っている。都税事務所の食堂も便利。サミットの手前くらいにも定食屋がある。等の意見がありました。

②いけばこの前にメモようしとえんぴつをおいてくださると助かります。

→意見箱の前にメモ用紙と鉛筆を設置しました。

### ～きらきらからのお知らせ～

- ・北区消費生活センターから「訪問販売お断り」のシールを貰っていますのでカウンターに置いています。必要な方はお持ち帰りください
- ・保健師さんから「健康手帳」をいただきました。食事の事、生活習慣病など健康について紹介する冊子です。ニュースレターのラックに置いておきますのでご自由にお持ちください。
- ・さざなみ会（当事者会）11月17日（日）に秋の散策を開催します。日暮里のエベレストというカレー屋でランチ、商店街散策、カラオケを計画しています。今後チラシを掲示します。
- ・12月の作品展について  
展示作品の作成を始めています。ご協力お願いします。
- ・11月の散策について  
六義園や小石川後樂園、東京タワー、スポーツ観戦（野球、ラグビー、陸上）よしもと、落語、学園祭などの案が出ました。

### ～その他～

- ・意見箱はいっぱい入っていると嬉しいですか。
- みなさんからの意見をもとにきらきらについて検討することができます。
- ・彼岸花が咲き始めましたね。秋めいたことを見つけましたか。ぎんなんも落ちてきました。
- ・物価、値上がりしましたね。切手の値段にはびっくりですね。

※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>





# 支援センターきらきら 2024年11月号ニュースレター

9月の状況  
登録者数...457名  
相談件数...795件  
オープンスペース  
利用者数延べ...163名

11月ごろ訪れる季節の節目に「立冬」があり、冬の始まりの日という意味があります。その頃は昼夜の寒暖差が大きくなり、1年の中で最も体調を崩しやすい時期になります。今月は十分な休息と栄養を取って、過ごしましょう。

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。

## 「生きがい」

生きがいは大事だな、と感じています。毎日毎日に色が付いているのは、気持ちの上で随分と違います。ピアカンで心のもやもやとか、悩みや、嬉しかった事等を吐き出して、より日々を元気に過ごしませんか？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

## 看護実習生が来ます

- 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。



ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

## 11月7日夕食会

<献立>

ブラウンシチュー

<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>

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>

10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：11月26日（火）

集合・出発：10:00

集合場所：きらきら

行き先：六義園

紅葉を見に行きます

交通費：片道100円 Kバス

中央図書館→駒込駅

入園料：一般300円 障害者手帳で無料

昼食費：1,000～2,000円

申込：前日まで

※障害者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。

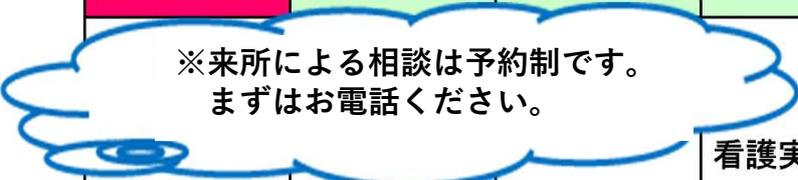
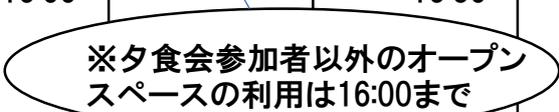
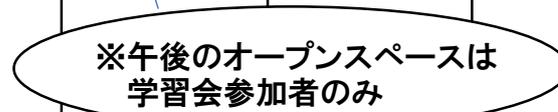
※小雨決行

## 9月の散策報告 東京スカイツリー

東京スカイツリーの展望デッキに行ってきました。お昼はソラマチのフードコートでそれぞれ好きなものを食べました。感想「展望デッキ（350M）と展望回廊（450M）、100M違うと見え方が変わって面白かった。」「初めて都営パスを使うという方がいた」「暑いと移動が大変なのできょうは涼しくてよかった」「心地よい疲れ具合」「参加してよかった。今日は楽しかった。」



# 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
					おしゃべり会 14:00～ 15:00	
			看護実習	→		
3	4	5	6	7	8	9
閉所	文化の日 (閉所)	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	14時開所 夕食会 16:00～	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
						
10	11	12	13	14	15	16
閉所		13時閉所		絵手紙 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～
						
17	18	19	20	21	22	23
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		勤労感謝の日(閉所)
						
24	25	26	27	28	29	30
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00  15時開所	暮らしと健康 14:00～ 15:00	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。 <b>※詳しくは1ページをご確認ください。</b>	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♪	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。 <b>※今月は茶碗蒸しを作ります。 定員6名です。</b>	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。 <b>※利用者の方のプログラムです。</b>	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	ちょっと行ってみようかなあ、で大丈夫です。	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~	<b>※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。 今月は六義園に行きます。</b>	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。 <b>※障害のある方のご家族が対象です。</b>	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