



支援センターきらきら ニュースレター9月号

7月の状況
登録者数…384名
相談件数・1269件
オープンスペース
利用者数
延べ492名

まだまだ暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？睡眠とバランスよい食事を十分にとることが、健康維持の基本です。冷たいものばかりとると、体内が冷えて内臓がうまく働かないそうです。季節のものを中心にいろいろな食品をとり、温かいものも食事に加えましょう。

現在、新年度の登録更新手続きを行っています。9月がお誕生日月の方は、お気軽にスタッフに声をかけて下さい。

また、時間帯によっては相談のお電話が繋がりにくい場合がございます。ご了承下さい。

9月の食事会メニュー

昼食会 350円

6日(金) タコライス みそ汁

12日(金) かた焼きそば

申込み・キャンセルは、**当日10時半**までです。

夕食会 400円

5日(木) きのご飯 豚汁

12日(木) オムライス クリームスープ

申込み・キャンセルは、**当日14時**までです。

締切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

第8回 北精連 施設対抗歌合戦

日時 令和元年10月11日(金)

13:00~16:00

会場 赤羽会館 4階 大ホール

きらきらの出場枠は4名です。

※きらきら以外の施設に所属している方は
そちらからエントリーして下さい。

締切り 9/6(金)

職員にお声かけ下さい。

※希望者が多い場合は、初めて参加される方を優先します。それ以外の方は、じゃんけんで出場者を決定します。

日時 9/13(金)16:30に行います。

「2019.8.20 AM6:00 夏」

エアコンを消して
ふと窓を開けると
そこにはセミの声

To you from まーひゃん

投稿作品



退職の挨拶 福岡万里子

今年の9月30日をもって、支援センターきらきらを退職します。2003年の開所以来16年6カ月、多くの出会いがありました。出会った方々に感謝し、皆様の毎日が穏やかであるよう福井の地から願っております。

「例えば」


もしあなたが何かを変えたいのなら、今からあなたは変わるべきではないでしょうか。すぐに結果は現れなくても、何かのアクションを今起こすべきでは？岡本太郎の読み過ぎの面もありますが、要するにこんな事をソフトにあなたに提案したいのです。あなたも是非ピアカウンセリングに予約なさってみて下さい。あなたの話した内容の守秘義務は守られます。

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



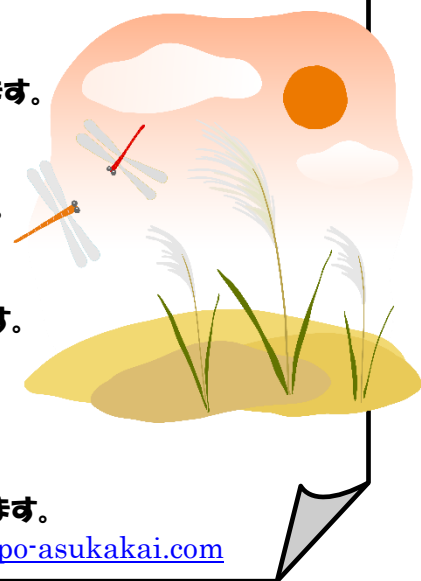
支援センターきらきら9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉所	ボランティア 14:00  実習生2名	13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	きらきら ハンズ 13:30  実習生2名	夕食会 	昼食会& おしゃべり会  実習生2名	
8	9	10	11	12	13	14
閉所	カラオケ 14:00  実習生2名	13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	絵手紙 13:30	夕食会 	女性 おしゃべり会 13:30 	パソコン 14:00
15	16	17	18	19	20	21
閉所	閉所	きらピア 14:00	学習会 14:30 	13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	昼食会& おしゃべり会 	笑いヨガ 11:00  ダーツ 13:00 ピアカン 15:00
22	23	24	25	26	27	28
閉所	閉所 	散策 「成田山」 家族サロン 13:30～ 16時開所 ※電話相談 は16時～	暮らしと健康 プログラム 14:30～	13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	茶道 10:30  男性 おしゃべり会 13:30 	
29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
閉所	実習生3名					

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～金 10時～19時 土 10時～17時 休館日：日・祭日、年末年始

- ☆散策…第4火曜 「成田山」支援センターきらきらに10時集合・出発になります。
前日までに申込みが必要になりました。参加出来なくなった場合は、連絡をお願いします。
- ☆きらきらハンズ…第1水曜 13:30～
手芸・ぬい絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください
- ☆昼食会&おしゃべり会…第1・第3金曜 参加費 350円
ミーティングは午後からです。皆で「ランチ&ミーティング」どちらかだけの参加も可。
日ごろ感じていることをお話してみませんか？
- ☆夕食会…第1・第2木曜に行っています。400円
- ☆学習会(対人関係の持ち方)…第3水曜 14:30～16:00
※途中参加はできません。ご注意ください。
- ☆茶道…第4金曜 10:30～ 参加費200円 前日までに申込み、キャンセルが必要になりました。
抹茶とお菓子で静謐で豊かなひとときを過ごしませんか。
- ☆暮らしと健康…第4水曜 14:30～
健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えたり話します。講師：細海保健師
- ☆家族サロン…第4火曜 13:30～
障害のある方のご家族が対象になります。利用者の方は参加出来ません。ご理解ください。
- ☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00～
夏菊か ダーツに何した カビ生えて
- ☆パソコン教室…第2土曜 14:00～ 予約が必要になります。
パソコンに触った事が無い。何が分からないのかも分からない。
そんな方も大丈夫です！お気軽にどうぞ！
- ☆ピアカウンセリング…第3土曜 15:00～ 予約が必要になります。
- ☆絵手紙…第2水曜 13:30～ 参加費 300円
- ☆ボランティア活動…第1・第3月曜 14:00～ 古切手整理
今月の第3月曜日は敬老の日でお休みです。
- ☆笑いヨガ…第3土曜 11:00～
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。
- ☆男性だけのおしゃべり会…第4金曜 13:30～ 内容は未定です。
- ☆女性だけのおしゃべり会…第2金曜 13:30～
参加費 150円 申込み・キャンセルは当日 12:00 までです。
メニュー：スムージー
- ☆カラオケ…第2月曜 14:00～ きらきらにて行います。
- ☆きらピア…第3火曜 14:00～ ピア活動 きらきらにて行います。
- ☆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>



熱中症に注意して下さい。

暑い日が続いています、ご自分の体に合った健康法で乗り切ってください。

事前に申し込みが必要なプログラムは以下の通りです。

昼食会、夕食会、女性おしゃべり会、茶道、散策

詳しくはニュースレター、予定表をご確認ください。

8/2 おしゃべり会

お知らせ

☆8/15と8/26 かき氷を行います。 ☆8月の散策は日本テレビです。

☆第8回北精連施設対抗歌合戦は、10/11(金)13:00～16:00 赤羽会館 4階大ホールにて行います。出場枠は4名です。締切り 9/6(金) 職員にお声かけ下さい。

※希望者が多い場合は、初参加の方を優先します。それ以外の方は、じゃんけんで出場者を決定します。 日時 9/13(金)16:30に行います。

利用者の方の意見

☆きらきらの電話利用は、相談、プログラムの申し込みを含め、1日3回 と書いてありましたが、プログラムの申し込みの電話だけで1回になるんですか？

→きらきらの電話利用は、相談、プログラムの申し込みを含め、1日3回 1回15分(程度)でお願いしています。より多くの方の対応が出来るように、ご理解、ご協力お願い致します。

☆カラオケの回数を増やして下さい。→今年度中は難しいです。

きらきらからのお願い 台所に設置の黒いゴミ箱について

手拭きのペーパータオルと食器拭きペーパータオル以外のゴミは捨てないで下さい。

ガムやプラスチックゴミが入っていました。生ゴミは三角コーナーへ入れて下さい。

※様子を見て改善されていない場合は撤去を検討します。ご理解ご協力をお願いします。

8/16 おしゃべり会

お知らせ

☆8月の予定 カキ氷・・・8/15の感想 「おいしかった」「3種類の味があってよかった」

次回は8/26(月) 申込み締め切りは当日12:00まで

散策・・・8/27(火) 日本テレビ(夏のイベントは終了しています)

10:00 きらきら集合・出発

(きらきら以外で待ち合わせ希望の方は、職員に相談してください)

☆9月の散策

行先の希望・・・成田山(前回から引き続きの希望) 他に特にでませんでした。

職員会議で検討します。後日検討の結果「成田山」に決まりました。

☆北精連歌合戦について

出場者を募集中 9/6(金) 締め切り

現在希望者3名(きらきら出場枠4名) 人数枠超えた場合は初めて出場する方優先、

それ以外の方はじゃんけんで決定します。

☆ペーパータオルの使用とゴミ捨てについて

前回のおしゃべり会でお願ひしたゴミ箱の利用については、大体守られています。

今後ご協力お願いいたします。

☆職員の退職について

非常勤職員の福岡万里子職員は9月30日をもって退職します。

これまでありがとうございました。

◎福岡職員は平成15年の開所時からきらきら勤務。開所時の様子など少し話をしました。

意見箱 今回はありませんでした。