



# 支援センターきらきら 2024年12月号ニュースレター

10月の状況  
登録者数...459名  
相談件数...922件  
オープンスペース  
利用者数延べ...260名

12月はクリスマスや年末のイベントが重なる季節ですね。

寒さもこれから益々厳しくなりそうです。免疫力アップには冬至に食べるカボチャも効果があるそうです♪体調を崩さず年末まで過ごしたいですね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。12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**

「向き合い方を」

例えば冬になるとどうしてもやらなければいけない事に、雪かきがあると思います。やりたくないけれどやらなければいけない事と、どう向き合うか？そんな大事な話題もピアカンで吐き出して、話し合ってみませんか。きっと何かが良い方向に変わります。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

## 12月5日夕食会

<献立>

肉豆腐

<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>

11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。

## クリスマス交流会

日程：12月24日（火）13:00～16:30

場所：きらきら

参加費：無料

申込・キャンセル：11月25日～前日まで

今年は、ワイキキハワイの皆さんにウクレレとフラダンスを披露していただきます。きらきらの演奏も披露します。お楽しみに♪

※ケーキを希望しない方もクリスマス会の参加はできます。

## 年越しそばを食べる会

日程：12月28日（土）12:30～13:50

受付：12:30～13:30

場所：きらきら

参加費：350円 定員：15名

申込：11月25日～12月26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。

初めて「年越しそばを食べる会」を企画しました。ふるってご参加ください。

## クリスマスケーキを食べる会

日程①12月23日（月）先着16名

11:00～12:30 14:00～16:30

②12月24日（火）先着20名

クリスマス交流会参加者限定。

クリスマス交流会時間内で食べます。

申込・キャンセル：11月25日～前日まで



## 10月の散策報告 バーベキュー

赤羽自然観察公園でバーベキューをしました。参加者18名と職員でにぎやかなバーベキューになりました。お肉だけでなく焼きそばや野菜、きのこ、パイナップルなどを食べました。

感想「普段おしゃべりできなかった人とおしゃべりできて楽しかったです」「お肉がやわらかくておいしかった。もっと食べたかった」「パイナップルが凍っててシャーベットみたいでおいしかった」「塩焼きそばがおいしかった。もちろん肉もおいしかった」

# 支援センターきらきら12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	<b>13時閉所</b>	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	
				<p>※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</p>		
8	9	10	11	12	13	14
閉所		<b>13時閉所</b>			女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
15	16	17	18	19	20	21
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	<b>13時閉所</b>		センター休館 閉所
				<p>※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ</p>		
22	23	24	25	26	27	28
閉所		<b>12時閉所</b>  クリスマス 交流会 13:00～ 16:30 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	<b>13時閉所</b>		年越しそばを 食べる会 12:30～ 14:00 ※オープンスペース・電話相談は通常通り
29	30	31				
閉所	閉所	閉所	<p>※来所による相談は予約制です。まずはお電話ください。</p>			
<p><b>年末年始休み（1月3日まで）</b></p>						

## 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♪ ※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。 <b>※今月はクレープを作ります。 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。 <b>※今月はお休みです</b>	必要	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00~15:00	日々で何か心の張りが持たい方にも、ダーツは最適です。 <b>※今月はお休みです</b>	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 ※今月はお休みです	必要	なし
散策	第4火曜日 10:00~	<b>今月はお休みです。12月24日にクリスマス交流会を開催します。詳細は1ページをご覧ください。</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♪ <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

## おしゃべり会 参加者2名

### ○意見箱

「WRAPグループをきらきらで行いたいです。」

(参加者の意見)

- ・昨日の講座でも話してたけど、回復大切ですよ。回復のための行動とかあると良いなと思った。
- ・音楽を聞いたり、自分なりに回復の為の行動はしてる。どんな感じか興味はある。

### ○ピアサポーター養成講座

10月31日に、北区のピアサポーター養成講座の1日目が開催され公開講座「ピアサポートの理解」と江戸川区のピア啓発TEAM「となび」の方にお越しいただき、リカバリーストーリーや「となび」の活動についてのお話をうかがいました。きらきらの利用者さんからも多くの方にご参加いただきました。

2日目は11月7日に行われます。

- (感想) ギャンブル依存等の話、泣きながらお酒を飲むとか、泣きながらギャンブルをするとか辛い時の話を聴いて、すごい体験をしたんだなと思った。勉強になった。行ったかいがあった。ひさびさに保健師さんに会えたのも良かった。回復の話をしてくれていたのが良かった。

### ○11月の予定

- ・散策、次回は六義園に紅葉を見に行きます。

### ○BBQの感想

- ・楽しかった。焼きそばが塩とソースの2種類あって良かった。去年より緊張ほぐれてたくさん食べられた。
- ・豚肉のステーキ美味しかった。
- ・野菜もいっぱい出た。
- ・パイナップル美味しそうだった。
- ・いろんな人と話せて楽しかった。
- ・久しぶりに会えた人とか、初めてあった人とゆっくり話せる時間があって良かった。

【きらきらからのお知らせ】

### ○防災アプリ

- ・北区の災害情報を発信するアプリが出来ました。きらきらにもチラシが張ってあります。

### ○マイタイムライン

- ・台風などの水害時に、避難場所や避難のタイミングを確認するための「マイタイムライン」、きらきらでも作成できますので興味のある方は職員にお声がけ下さい。

### ○作品展

- ・作品展に出品する作品をきらきらハンズの時間等を使い作成中です。参加希望の方は職員にお声がけ下さい。

### ○さざなみ会

- ・11月17日に開催。今回は日暮里でインドカレーを食べて谷中商店街散策、その後カラオケに行きます。参加費は1700円です。参加希望の方はきらきらで受付しています。

### ○クリスマス会

- ・昨年は、職員のミュージックベル、パントマイム、ボランティア団体に来ていただいてゴスペルとハーモニカ演奏を聴かせていただきました。

(ハンドベル：職員と一緒に演奏する方を募集)

「やってみたいけど、緊張する。Drにも色々参加するよう勧められてる」等の意見が出ました。

(今年のクリスマス会についての希望)

- ・可能なら、ケーキの他に何か食べられれば良い。会費集めて、唐揚げとかも肉とか食べたい。
- ・昔のチキンが出てる時とか参加した。去年は参加しなかったけど、ケーキは食べたい。ケーキはその時くらいしか食べてないから。演奏も去年と同じ感じの物が見てみたい。

※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>

