



支援センターきらきら 2025年1月号ニュースレター

11月の状況
登録者数...461名
相談件数...809件
オープンスペース
利用者数延べ...210名

2024年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。厳しい寒さが続きますが風邪などに気を付けながらよいお年をお迎えください。きらきらの年末年始は12月29日（日）から1月3日（金）まで休みとなり、新年1月4日（土）から開所します。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。1月お誕生日月の方、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

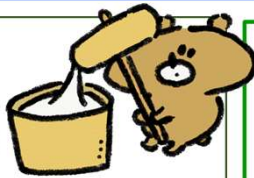
「心は熱く」

いつも心は熱くありたいな、と思います。テンションがどれだけ下がっても、又、起き上がりたいです。ピアカンは気持ちを吐き出す事によって、あなたに元気になって貰うのも1つの効用です。あなたもどうかお気軽にピアカんに申し込んでみて下さい。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

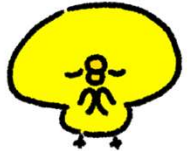
餅つき

日程：1月28日（火）
11:00～14:00
参加費：400円
定員：20名
申込・キャンセル：12月25日～前日まで



初詣

行き先：穴八幡宮（早稲田）
日程：1月7日（火）小雨決行
集合・出発：10:00
(14:00～15:00頃解散)
集合場所：都電荒川線王子駅（交番付近）
交通費：片道170円（IC168円）
都営交通乗車券あり0円
昼食費：1,000～2,000円
申込：前日まで



北精連施設対抗歌合戦

日程：2月13日（木）13:00～
会場：赤羽会館4階大ホール
歌ってくれる出場者募集（4名）
※歌う以外にも、ピアノやギターなど楽器の演奏をしたい方も歓迎です。
出場者申込締切：1月14日
当日応援に来てくれる方も募集しています。

11月の散策報告 六義園

11月は紅葉狩りに行きました。お昼には餃子を食べました。感想「青空をバックに紅葉が取れてよかった」「都会の真ん中にこんなに素晴らしい自然があるんですね。」



障害者作品展に出展しました テーマ「アートでつなごうみんなのこころ」

みんなで制作した作品は障害者福祉センターに展示されました。作品は北区HPで展示中です。



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1月の予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|------------------------|---------------------------------|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 年末年始休み（1月3日まで） | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 閉所 | ボランティア 14:00～ 15:00 | 閉所 初詣 10:00 ～15:00 | | 絵手紙 14:00～ 15:30 | 女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 閉所 | 成人の日 閉所 | 13時閉所 | 学習会 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～ |
| ※午後のオープンスペースは 学習会参加者のみ | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 閉所 | ボランティア 14:00～ 15:00 | きらピア 14:00～ 15:00 | 暮らしと健康 14:00～ 15:00 | 13時閉所 | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 閉所 | | 閉所 餅つき 11:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 | | 13時閉所 | | |
| ※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♪

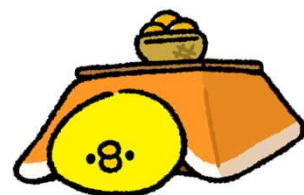
※学習会、夕食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者のみとなります。
 ※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。
 ※下記につきましては、状況により変更する必要があることをあらかじめご了承ください。

| 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。 ※今月はお休みです。 | 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。 ※今月はお休みです | 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。 ※今月はお休みです | 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。 ※今月はブルーベリーマフィンを作ります。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 | ダーツで、一緒に楽しい時を過ごしませんか！ | 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~ | 今月はお休みです。1月7日に初詣。1月28日に餅つきを企画しています。詳細は1ページをご覧ください。 | 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♪ ※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4名

意見箱

- 「ほくせいれんで歌合戦をやめてほくせいれん男女パーティーを開いて見たら。」
→三鷹の巣立ち会さんで「あたらしい出会いをクリスマスパーティー」開催のチラシ掲示がありました。北精連担当の職員に伝えておきます。
- 「ケーキをくださる方へお礼の手紙を書きたいです。ビデオレターでも何でもこちらの気持ちが伝わる様に表現したいです。きらきらでみなさんと一緒にケーキを頂けることが本当に嬉しくて嬉しくてありがとうございます。という気持ちです。うわさで社長さん？ときいたことがあるのですが、何の会社か知り、応援したいです。本当にありがとうございます。
→協和冷熱工業株式会社 山本様からご寄付頂いています。これまではお礼の手紙を職員や手紙を書きたい方に書いていただいていたいました。
- 「WRAPグループがきらきらであつたらうれしいです。リーダーさんがいたりテーマがあつたり話しやすい環境を希望します。としまく内でWRAPに参加したことがありすごくおもしろかったです。」
(参加者からの意見)
 - ・初めて知りました。みんなで学ぶみたいなことは参加したいです。
 - ・話を聞くにやってみたいなという気持ちがあります。
→今年度は難しいが、ご希望が多ければ来年度以降に検討したいと思います。



きらきらからのお知らせ

- みんなのぬりえ展「渋谷栄一と北区の伝統文化を感じよう」作品募集
NPO法人あいアイ美術館主催で「みんなのぬりえ展」の作品募集をしています。締め切りは12/20です。作品は北区役所と川越にあるあいアイ美術館に展示されます。
きらきらでまとめて応募しますので参加する方は職員にお声掛けください。
- 障害者福祉センターの吹き抜け天井の工事の間は1階トイレが利用できません。お気をつけください。
- 12/24クリスマス交流会
 - ・ニュースレター掲載の出演者名に誤りがありました。正式には「ワイキキオハナ」さんです。
 - ・ワイキキオハナさんにはフラダンスとウクレレを披露していただきます。以前、意見箱に歌声喫茶をやりたいと意見があつたのでみなさんで歌おうと思います。(歌の希望) 赤鼻のトナカイ
 - ・ミュージックベルの演奏や個人でパフォーマンスを披露する方を募集しています。
- 1/7初詣
白山神社、湯島天神、増上寺、蛇にまつわる神社、蛇窪神社、白蛇神社(川越)、宝珠院(東京タワーの近く、蛇と蛙とナメクジを祀っている)などの案ができました。
- (1月後半)餅つき
昨年度はお雑煮、あんこ、きなこ、からみもち(大根おろし)でした。ぜひご参加ください。

その他ご意見

- 利用時間に対してプログラムが少ないので友達が少ないのでどうしたらいいかわからない。
(プログラムがない時間帯はどう過ごしていますか?)
 - ・新聞を読んだり、話したりしている。プログラムが多い方がいいかもしれないけど沢山あると疲れてしまうかも。(利用者より)
 - ・自由にきておしゃべりができるなどプログラムがない時間があるのもきらきらならでは。オープンスペースでの過ごし方で迷った時は職員に聞いてみてください。(きらきらより)
- イベントがいっぱいなので分からなくなってしまう。
12月1月はいつもやらないようなプログラムが多いのでニュースレター以外に分かるものがあるといいなと思う。
 - ・行事プログラムや散策などについては別途チラシを掲示しています。わかりやすい掲示を心掛けていきます。(きらきらより)

※詳細はオープンスペースの議事録をご覧ください。