

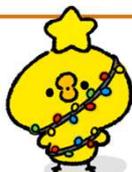
「ピアサポーター」

私はピアサポーターとは生き方だと思っています。それは、仲間を思いやって、地域でも生き活きと、毎日を生きがいを持って生きる事だと思っています。あなたもピアサポーターになって、有意義に過ごすためには是非ピアカンに申し込んで下さい。

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

クリスマス交流会



12月24日にクリスマス交流会が行われました。ボランティアさんによるフラダンスとウクレレやメンバーさんによるピアノやマジック、きらきら職員とメンバーさんによるミュージックベルの披露がありました。みんなで一緒に踊ったり歌ったりしながら楽しい時間を過ごすことができました。パフォーマンスの後は、協和冷熱工業株式会社の山本様よりご寄付頂いたケーキをみんなで食べました。

参加者からの感想

「皆さんのしゅみすばらしかった！！」
「去年のクリスマス交流会でボランティアの方がピアノを弾いているのを見て「私も皆さんの前で演奏がしたいなア…。」とっていました。今年はその念願が叶ったのでとても嬉しかったです。ありがとうございました。」
「たまにしか食べれないイチゴショートケーキは輝いて見えました。」「まるごとのいちごがのってて全体的に甘めでおいしかったです。」



ボランティアさんからのメッセージ

楽しいクリスマス会に参加させていただきありがとうございました！
会場の皆さんと一緒に歌ったり踊ったりとても素敵なクリスマスイヴを過ごすことができました。ありがとうございました！
Mahalo nui loa!!

カヌヌフラクラブ 高田様

クリスマス会を見ているお客様がたのしそうにしてくださり、私たちもそれを見て頑張りました。
笑顔と一緒に歌ったり、手拍子もしていただき私たちも最高に楽しむことができました。ありがとうございました。
ワイキキオハナ（ウクレレ） 山野孝子様

初詣

今年初詣で、早稲田にある穴八幡宮にお参りに行ってきました。さくらトラムに乗って、早稲田駅まで移動。大隈講堂等を見ながら穴八幡宮へ。お参りの後は、山手線内で一番標高の高い「箱根山」にも登って来ました。

早稲田周辺の街並みを眺めて散歩したり、和菓子屋さんで買い物したりとアクティブに見て回りました。参加された方からも早稲田の商店街が面白かった、興味があつたので箱根山も登れて良かったという感想が聴けました。



年越しそばを食べる会



はじめて年越しそばを食べる会を開催しました。感想

「孤独な年末から救われるイベントとと思いました。たくさんの方とお喋りできて心すくわれました。」「独りぼっちだと思っていましたが楽しかったです。」「天ぷらが入っていてとてもよかったです。」「会話する時間があり世界が広がりました。」「人様が作った料理が食べられるって一人暮らしの私にとって非常にありがたいです。」
「利用者は少しでも手伝えることがあれば調理に参加（任意）するもよいかとおもいました。」





支援センターきらきら 2025年2月号ニュースレター

12月の状況
登録者数...464名
相談件数...781件
オープンスペース
利用者数延べ...
255名

寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。2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。

第10回 北精連 施設対抗歌合戦



日時:令和7年2月13日(木) 13:00~16:30(予定)

会場:赤羽会館 4階 大ホール 開場:12:30

支援センターきらきらからは2名の方が出場します。

歌合戦の応援・見学をご希望の方は13:00までにご来場ください。

ご不明な点がございましたら職員にお声がけください。

2月6日夕食会

<献立>

親子丼

<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>

1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:2月25日(火)

集合:王子駅旧みどりの窓口前

出発:9:30

場所:しながわ水族館

入館料、交通費、昼食代含めて3000円程度

申込:前日まで

お知らせ

①帝京科学大学の実習生が、精神保健福祉士の実習に来ます。

日程:2月5~7日、12~15日

17~19日、25、26日の12日間

②お預かりしたクリスマス会のケーキの

お礼の手紙は、1月24日にお送りしました。

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)

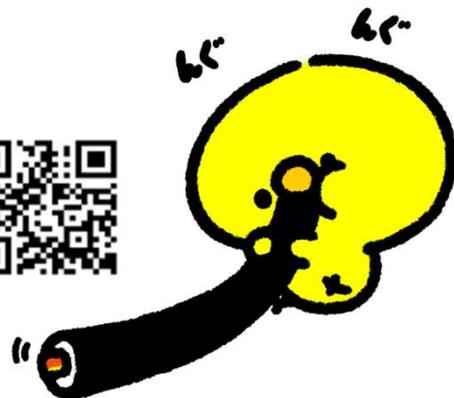
③プログラム時のマスク着用

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2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	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	散策 福祉大相撲 ※電話相談と オープンスペースは、お休みに なります。
9	10	11	12	13	14	15
閉所		閉所 建国記念の日		北精連 歌合戦 オープンス ペースはお休 み、 電話相談は 10:00～11:00 16:00～18:00	女性 おしゃべり会 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～
16	17	18	19	20	21	22
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		閉所 センター休館日
23	24	25	26	27	28	
閉所 天皇誕生日	閉所 振替休日	散策 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		

※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

※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ

※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。	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「レンジで濃厚ガトーショコラ風」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	ダーツを投げるのは、自分と向き合う事です！	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~	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