



支援センターきらきら 2025年3月号ニュースレター

1月の状況
登録者数...465名
相談件数...733件
オープンスペース
利用者数延べ...222名

暖かな陽の光とともに、小さな虫やかわいらしい花草を見かける季節となりました。
現在、今年度の登録更新手続きを行っています。3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。

3月6日夕食会

<献立>

焼肉ちらし

<参加費>

400円

<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>

2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。

※調理はボランティアさんと職員で行います

<定員>

先着10名

お花見

日程：3月25日（火）

集合・出発時間：10時

集合場所：十条駅南口

行き先：新宿御苑

入場料：500円 ※手帳持参で無料になります。

交通費：現金 180円 IC 178円

昼食代：1000円～2000円

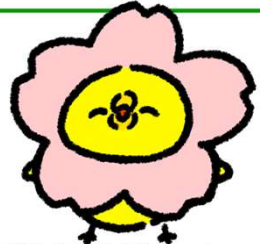
お弁当等をそれぞれ購入する予定です。

※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。

（雨天時は中止。その場合、きらきらは通常通り開所します。中止の判断は前日の15時に

決定します。）



福祉大相撲観戦

2月8日（土）に、NHK厚生文化事業団にご招待いただき、両国国技館に福祉大相撲の観戦に行ってきました。力士の土俵入りや取り組み以外にも、相撲甚句や初っ切り、ゲストの歌手と一緒に歌唱等々。

普段見られない力士の一面も見られて、参加された皆さんも楽しんでおられました。

大声で力士の名前を呼んで応援したり、「豊昇龍弁当」等を食べたい普段なかなか来られない国技館の雰囲気も楽しむことができました。



みんなのぬい絵展入賞

みんなのぬい絵展「渋沢栄一と北区の伝統文化を感じよう」にきらきらから3名の方が応募され、1名の方が「渋沢賞」に入賞されました。

2月2日の授賞式にも参加、「同じ色だと思つたらいいと思って色を多く使った。受賞できると思わなかったのうれしい。」とおっしゃっていました。

応募作品は、2月28日まで、北とぴあ1Fの区民ホールで作品の展示が行われています。



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>

誰もが安心して利用
できるようご協力
をお願いいたします。



「マイペース」

生活のペースを維持するのは難しいと感じています。つつい忙しい毎日になってしまいます。ピアカンで自分のペースを確認して頂いて、どうかマイペースで毎日を過ごして欲しいと思います。ピアカンは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

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

2月7日おしゃべり会の報告【参加者3名】

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

☆意見箱☆

- ・ 四半期に一度はパーティをひらこう。
→参加者の方からは希望はありませんでした。「パーティってどんな目的や内容で希望しているのか、もう少し具体的にわかるといいですね」といった話がありました。
- ・ 友人が港区のあいは一とみなとでWRAPをやっている、話を聞いてやってみたいと思いました。私は火・木が希望です。
→参加者の方からは希望はありませんでした。「自分は利用目的がはっきりしているので、今のきらきが自分にとってはちょうどいい」「今のオープンスペースは、自分のペースで過ごせる場所」といった話がありました。
- ・ クリスマス交流会、年越しそばを食べる会の感想(8名の方より)
→クリスマス会以外に、好きなことや特技を披露できるイベントがあるといいとの希望がありました。

☆「お花見について」☆

過去のお花見での様子や、都内の桜の名所について話しました。昨年、雨で中止になった「新宿御苑」でのお花見は？との案が出ました。

☆北精連施設対抗歌合戦について☆

案内と司会者の募集をしました。また、出場する方に向けてのエールもありました。

☆その他☆

- ・ 実習生の紹介:2月26日まで実習に来ています。よろしくお願ひします。
- ・ おススメの寒さ対策:温かい飲み物を飲む、お腹と背中をカイロで温める、お風呂は湯舟につかる等。

もちつき

1/28に餅つきがありました。今年は昨年よりも餅をついてみたいという希望が多く、たくさんの方に餅をついていただき、つきたてのお餅を皆で味わう事が出来ました。

お雑煮、辛味餅、きなこ、お汁粉、の他に今年は食べるラー油も準備。風味が変わると好評でした。

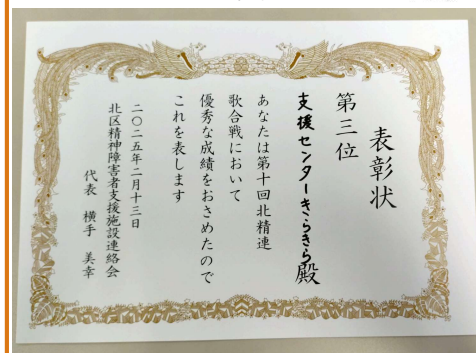
「はじめての体験でよかったよ。自分でついた餅は美味しかった。」「大根おろしのお餅が一番美味しかったです」等、感想をいただき楽しいイベントとなりました。



♪歌合戦♪

2/13に北精連施設対抗歌合戦が行われ、北区の7施設が参加しました。きらきからは3名が出演し松任谷由実の「hello Myfriend」、Mr childrenの「しるし」を歌唱。大地讃頌のピアノ演奏を披露しました。応援参加者はうちわや手拍子で会場を盛り上げました♪結果は「3位入賞」でした☆

オープンスペースに表彰状を掲示しています。応援に参加された方からも皆が歌っている様子を見て来年は出てみようかなと思った。という感想が出ていました。



支援センターきらきら3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
		※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					
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		
9	10	11	12	13	14	15	
閉所		13時閉所		絵手紙 14:00～ 15:30	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～	
		※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ					
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～ 15:30	学習会 14:00～ 15:30	春分の日 (閉所)			
23	24	25	26	27	28	29	
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所			
30	31	15時開所	※来所による相談は予約制です。 まずはお電話ください。				
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

開所: 月曜日～金曜日 10時～18時(オープンスペースは17時まで)

土曜日 10時～17時(オープンスペースは16時まで)

休館日: 日・祭日、年末年始

♪プログラム♪

※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。

※参加する場合は、全て前日までにお申し込みください。

※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	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。	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。	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ページの左下をご確認ください。	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。	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♪	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。 ※今月バターサフレサンドを作ります。 予約の申し込み、キャンセルは前日まで。 定員6名です。	200円
きらピア	第3火曜日 14:00～15:30	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。	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。 ※プログラム開始後の途中参加はできません。	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。	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00～15:00	ちょっと1回やってみよう！でも大丈夫です。	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(要予約)	なし
散策(お花見)	第4火曜日 10:00～	※参加費、集合場所等については1ページ右下をご確認ください。	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。 ※障害のある方のご家族が対象です。	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。	なし