

支援センターきらきら 2025年4月号ニュースレター

2月の状況
登録者数...465名
相談件数...629件
オープンスペース
利用者数延べ...219名

春は、暖かな陽射しや風が心地よく、外出やお散歩など、新しい活動が楽しめる時期です。新しい季節に心も体もリフレッシュし、心地よい日々が続くといいですね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**4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。

4月3日夕食会

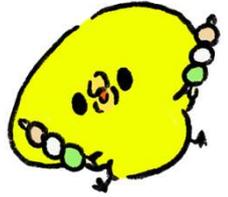
- <献立> 肉野菜炒め
 - <参加費> 500円
 - <定員> 先着12名
 - <スケジュール>
16:00～調理開始
17:00～17:30頃食事開始
18:15頃までに解散となります
 - <申し込み・キャンセル>
3月25日～前日まで。
締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。
- ※調理はボランティアさんと職員で行います。

4月4日昼食会

- <献立> しょうが焼き
- <参加費> 500円
- <定員> 先着8名
- <スケジュール>
12:00～12:30頃食事開始
- <申し込み・キャンセル>
3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：4月22日（火）
集合・出発時間：10時
集合場所：王子駅
行き先：柴又帝釈天及び周辺



交通費：現金 370円 IC 367円
（手帳をお持ちの方は割引があります。
詳細はチラシをご覧ください。）

昼食代：1000円～2000円

※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。

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4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	昼食会 11:30～ おしゃべり会 14:00～ 15:00 電話相談は 15時から	※昼食会参加者以外のオープンスペースの利用は14:00から
		※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				
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所			女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00～ 15:30	学習会 14:00～ 15:30	13時閉所		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				
20	21	22	23	24	25	26
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	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		
		15時開所				
27	28	29	30			
閉所		昭和の日 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、昼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12名。 ※詳しくは1ページをご確認ください。	必要	500円
昼食会	4, 6, 11, 2月 第1金曜日 11:30~	参加人数は先着8名。 ※詳しくは1ページをご確認ください。	必要	500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「はしまき(粉もんのおやつ)」を作ります。定員6名です。	必要	200円
きらピア	第3火曜日 14:00~15:30	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。	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	ちょっと面白い事に触れたいなあ、という方も是非どうぞ!	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~	※参加費、集合場所等については1ページをご確認ください。 今月は柴又に行きます。	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

「気軽に予約を」

きらきらのピアカンの内容が濃くなっています。私としては望むところで、やりがいが大変にあります。あなたも何でも話したい事を、是非ピアカンで解放してみてください。ピアカンは、あなたの秘密は守られます。気軽に予約してみてください。

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

3月7日おしゃべり会の報告【参加者6名】

☆意見箱☆

今月はありませんでした。

☆4月の散策先の希望☆

チームラボ、アートアクアリウム、迎賓館、皇居、ガンダムベース東京、川越、柴又など

☆おしゃべり☆

- ・2月に行われた北精連の歌合戦で歌唱した方は「緊張があとからどわっときた。コメントも何と書いていいかわからなかった。」と感想を話されました。
- ・福祉大相撲を見に行きました。「初っ切りをみれてよかった。横綱の土俵入りを正面から見たかった。小林幸子も出ていたが衣装は普通だった。」など感想がありました。来年も抽選応募する予定です。ご案内はニュースレターやきらきら内に掲示します。
- ・以前、実習に来た方が今日誕生日。いないけど祝って欲しいと言っていました。みんなでお祝いしました。
- ・花粉症について
花粉症にならないように気を付けています。マスクをしたり、服に付いた花粉を払ったりしています。鼻水が出るのが花粉なのか、病院に行こうと思っています。薬を飲んだり、目を洗ったり、眼鏡を付けたりして対策しています。

☆お知らせ☆

- ・3/14に「疑似体験を通して理解することの病い」が開催されます。申込は今日までです。バーチャルハルシネーションという統合失調症の症状の疑似体験ができる映像を見た後に松本先生のご講演を受講できます。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

2月散策「しながわ水族館」に行ってきました!!

通常よりも30分早い9時半に集合し、心ゆくまで水族館での時間を楽しみました。イワシの群れや、マンタ、大きなカニ、ゆうゆうと泳ぐ海ガメなどを観察した他、イルカのショーの観覧、水族館員による「横綱イワシ」の解説なども聞きました。初めて「しながわ水族館」に来たという方がほとんどでした。参加者に感想を聞くとイルカのショーが印象に残った方が多かったです。昼食は水族館の近所にある「環球中華食堂」で食べました。美味しくボリュームがあり好評でした。



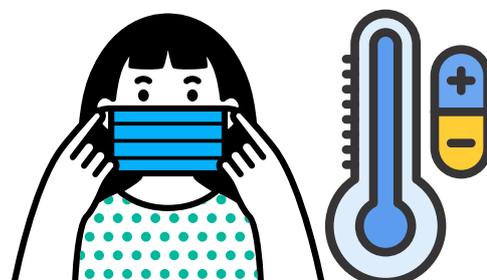
支援センターきらきら 2025年度運営体制のお知らせ

新年度（2025年4月1日）より、運営体制が下記のように変わります。



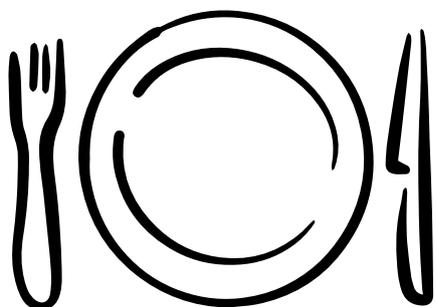
①電話相談について

- ・1日2回
（問い合わせも含む）
- ・目安は1回15分程度とします。



②検温とマスク着用、手洗い消毒について

- ・検温→×
- ・マスク着用→調理プログラムのみ
- ・手洗い消毒→○



③オープンスペース内での食事について

- ・オープンスペース（台所側のテーブル）での食事が再開します。
- ・ゴミは各自お持ち帰りください。



④食事会プログラムについて

- ・食事会参加費は500円に変わります。
- ・昼食会を4月、6月、11月、2月に実施します。毎月の予定表でご確認ください。

詳しくは、スタッフに直接ご確認ください。

よろしくお願いいたします。

支援センターきらきら