



# 支援センターきらきら 2025年5月号ニュースレター

3月の状況  
登録者数...465名  
相談件数...833件  
オープンスペース  
利用者数延べ...267名

若葉が目眩しい季節となりました。春の陽気に誘われ、心も軽やかになるこの頃です。自然を感じながら、心身ともにリフレッシュしましょう。気温の変化が大きい時期ですので、体調に気をつけてお過ごしください。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**5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。

## 5月1日夕食会

- <献立> ハンバーグ
- <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>  
4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。

## 散策

- 日程：5月27日（火）
- 集合・出発時間：10時
- 集合場所：十条駅
- 行き先：都庁展望室（新宿）
- 交通費：現金 360円 IC 356円
- 昼食代：1000円～2000円
- ※参加ご希望の際は前日までにお申し込みください。
- ※小雨決行



## 昼食会を再開しました！

メニューは生姜焼きでした。「誰かと食事するっていいですね」との声もあり、心もお腹も満たされました。食後は花見をしながら散歩を楽しみました。



## 「前向きに生きる」

ポジティブに生きていくのは大事なな、と思います。ポジティブでいると、運もついて来るからです。その勢いで生きて行けば良いと思うのです。対等な立場で話していると、自然と答えが浮かんで来ます。あなたも是非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**

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5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 夕食会 16:00～	2 おしゃべり会 14:00～ 15:00	3 憲法記念日 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						
4 みどりの日 閉所	5 こどもの日 閉所	6 振替休日 閉所	7 きらきらハンズ 14:00～ 15:00	8 絵手紙 14:00～ 15:30	9 女性おしゃべり会 14:00～ 15:30	10
11 閉所	12	13 13時閉所	14	15 13時閉所	16 戸田中央看護専門学校 実習生	17 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						
18 閉所	19 ボランティア 14:00～ 15:00 実習生 →	20 きらピア 14:00～ 15:30	21 学習会 14:00～ 15:30	22 13時閉所	23	24
25 閉所	26	27 散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時閉所	28 暮らしと健康 14:00～ 15:00	29	30	31
※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。 ※次回の開催は6月の予定です。	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♪	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「さつまいもクリームチーズホットサンド」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	世界中で楽しんでいるダーツをあなたもやってみませんか？	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~	※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。 今月は都庁展望台に行きます。	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

## 4月4日おしゃべり会の報告【参加者8名】

### 意見箱

- 「なんぼく線で西ヶ原～六本木や麻布十番方面をレク(さんさく)にしたらどうでしょうか。おつな寿司で1000円～2000円でお寿司が食べられると思います。いなり寿司ならもっと安いと思います。」
- 散策でお寿司を食べる事は少なかったですね。王子の弥助でテイクアウトすることがあります。出前を取って食べる事がよくあります。
- 六本木や麻布十番に何があるか知っていますか？森美術館等があると思います。南北線は交通費がかかりそうですね。

### きらきらからのお知らせ

- 4月の散策は柴又に行きます。「男はつらいよ」の寅さんの舞台ですね。
- 精神保健福祉手帳の運賃割引の記載対応について  
2025年4月から精神保健福祉手帳での運賃割引が拡大されました。割引をうけるためには手帳に区分の記載が必要になります。北区では障害相談係にて記載してもらえますのでお時間あるときに手続きをするとよいと思います。
- 4月1日からきらきらの運営体制が変わりました。
- オープンスペースでこの場にはいない人の名前を出すことや話をする事について  
自分のいないところで自分の名前が出る事に不安を感じる方がいらっしゃいます。悪口ではないとしても「〇〇さんと会った」「〇〇さん元気かな」などといった話もしないよう配慮をお願いしています。
- 亡くなった方もきらきらの利用者さんについては配慮をお願いします。
- 「いない人のことはあまり考えたことがなかった。」「来なくなっちゃった人について気になることもある。」「芸能人はいいのか」という意見が出ました。
- 職員からその人の事についてお話しすることは出来ないが、気持ちについては分かち合う事ができると思います。このように意見交換をすることが大事だと思っています。お互いが安心してきらきらを利用できるよう配慮をお願いしたいです。芸能人についてはいいと思います。

### ご意見

- 今後の散策について  
都庁に行ってみたい。
- 来月の夕食会で食べたいもの  
カレーライス、ハンバーグ
- ※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

## 🌸お花見に行ってきました！～新宿御苑にて～🌸

朝、十条駅に集合して電車で新宿へ向かい、駅でお弁当を購入してから新宿御苑へ。現地集合の方とも無事に合流し、園内をゆっくり散策しました。園内ではさまざまな種類の桜が咲いており、「いろんな桜が見られて良かった！」という感想が聞かれました。一方で、ソメイヨシノはまだあまり咲いておらず、「ちょっと残念だったね」という声も。お昼は芝生の上にブルーシートを広げ、みんなでお弁当を楽しみました。みんなシートを囲んでごはんを食べるのは、コロナ禍以降では初めてのこと。「こうしてみんなで集まって食べるの、久しぶりで嬉しいね」と笑顔があふれました。食後は自由に園内を再び散策しました。春の空気を感じながら、のんびりとした時間を過ごすことができ、心も体もリフレッシュできた一日となりました。



# 2024（令和6）年度 事業報告

北区障害者地域活動支援室支援センターきらきら

## 1、相談事業（延べ人数）

相談	R6 年度延べ人数(人)
電話相談	8,182
面接相談	529
ピアカウンセリング (当事者による相談支援)	8

<登録者内訳>

登録者数 465 人

男 273 人

女 192 人

## 2、生活支援

オープンスペース利用延べ人数

2,324 人

個別支援

(訪問、同行、洗濯、関係機関とのカンファレンスなど) 270 件

プログラム活動	回数	(参加延べ人数)
散策	12 回	63 人
学習会 (SST)	10 回	29 人
夕食会	11 回	72 人
昼食会	0 回	0 人
おしゃべり会	10 回	31 人
女性おしゃべり会	12 回	22 人
暮らしと健康	11 回	25 人
ダーツ	9 回	20 人
きらきらハンズ (手芸など)	11 回	21 人
絵手紙	6 回	25 人
笑いヨガ	7 回	30 人
防災訓練	1 回	0 人
大相撲観戦 (招待)	1 回	8 人
かき氷会	3 回	12 人
バーベキュー	1 回	19 人
クリスマス交流会	1 回	17 人
年越しそばを食べる会	1 回	11 人
餅つき	1 回	18 人
北精連歌合戦	1 回	11 人
ピア活動 (きらピア)	12 回	30 人
家族サロン	12 回	24 人
古切手整理 (ボランティア活動)	20 回	52 人
作品展手伝い (ボランティア活動)	0 回	0 人
計	153 回	540 人