



支援センターきらきら 2025年6月号ニュースレター

4月の状況
登録者数...466名
相談件数...828件
オープンスペース
利用者数延べ...267名

少しずつ夏の気配が近づいてきました。梅雨のジメジメはちょっぴり憂うつだけど、あじさいが色づき始めて、季節の移ろいを感じられる楽しい時期でもあります♪6月は環境の変化にちょっと疲れが出やすい頃でもあります。無理せず、自分のペースで過ごしていきましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**6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。

6月5日夕食会

- <献立> ホイコーロー
 - <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>
 - 5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：6月24日（火） 雨天決行
- 集合・出発時間：10時
- 集合場所：王子駅
- 行き先：六本木・麻布周辺
(街散策や美術館や庭園など)
- 交通費：現金 260円 IC 252円
(南北線王子駅→麻布十番駅)
- 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。

6月6日昼食会

- <献立> 冷やし中華
- <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>
 - 5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。

実習生が来ます

- 看護実習 3日間
- 6月13日(金)、16日(月)、17日(火)
- 精神保健福祉士実習
- 6月4日(水)～7月4日(金)のうち16日間

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
からでもご覧いただけます。

<http://www.npo-asukakai.com>



支援センターきらきら6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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～	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						
8	9	10	11	12	13	14
閉所		13時閉所			女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
15	16	17	18	19	20	21
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 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～
22	23	24	25	26	27	28
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時開所	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		閉所 (センター 閉館日)
29	30					
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
きらきらハンス	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「オレンジシフォンケーキ」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。 ※今月はお休みです	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	勝っても負けてもお互いに楽しく！がダーツ精神です。	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～	※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。 今月は六本木、麻布周辺に行きます。	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

「時にはチャレンジ」

どうせ生きるなら少しの事で諦めないで、チャレンジした方が良い時もあると思います。それには周りの関わりも大切です。あなたの話を聴いて、希望に沿って対応します。あなたもピアカン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

5月2日おしゃべり会の報告【参加者4名】

意見箱

障害者作品展のサブタイトル案(5案)ありました。

きらきらからのお知らせ

○4月にピアノの調律をしました。

○実習生がきます。詳しくはニュースレターでお知らせします。

○2025年12月5日開催予定の障害者作品展のサブタイトル案を募集しています。コロナ禍では作品展示のみでしたが、今年からは販売を再開するか検討しています。

意見交換「オープンスペースでの過ごし方について」

○きらきらでの過ごし方もそれぞれ違いますがみなさんはどんなふうに過ごしていますか？
みなさんと話す、YouTubeを見る、将棋等、プログラムに参加する、静かに過ごす。

○静かに過ごしたい時にどうしていますか？

おしゃべりすることもあるが、気分がのらない時は目をつぶったりしている。話疲れた時には目をつぶって聞いているだけや席を変えて離れる事もある。

○静かに過ごしたいのか話がしたいのかわからない。

静かに過ごしたい人は話しかけて欲しくないことをはっきり伝えて欲しい。それを言われても気にはならない。

今、静かに過ごしたいのか話をしたいのか他の人からは分からないので利用者同士でも職員に対しても自分の気持ちを伝えてもらえると助かる。

○他の人に質問してはいけないことを聞いてしまったことがある。

枕詞に「～について聞いてもいいですか？」とつける。しまったと思った時に黙ってこれ以上話さないようにする、まずは謝罪する。

○自分も話したいが、話が盛り上がっていて話せないことがある。自分の話を聞いて欲しい。時間を皆で分かち合うこと。それぞれが話したいことを話せるように独占しないように。相手の気持ちを考えながら話ができるといいかもしれない。

○声の大きさについて

オープンスペース内での声量が大きくなってしまう場合、音がすごくつらい方もいるため声の大きさについて職員から声掛けをする場合もあります。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。

🌿 柴又帝釈天に行ってきました 🌿

都電と京成線乗り継ぎ、昼食はお蕎麦屋さんで天丼や親子丼を食べました。その後、参道を歩きながら草団子を買ったり、お土産選びを楽しみました。帝釈天では本堂を参拝し、御朱印をいただく方も。「映画の舞台にいられて嬉しかった」「お守りが買えて満足」「一人ではなかなか来られないので、こうして来られてありがたい」「帰りにクリームソーダを買えばよかった！」という声もありました。

