

日差しがやわらぎ、少しずつ秋の空気が感じられるようになってきましたね。朝晩の冷え込みも出てきたので、体を冷やさないよう気をつけましょう。現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**11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。

11月6日（木）夕食会

<献立> 鶏肉と厚揚げの煮物
<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 解散
<申し込み・キャンセル>
10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中心に行います。

11月4日（火）昼食会

<献立> カレーライス
<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>
10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。

※調理はスタッフ中心に行います。

実習受け入れについてのお知らせ

以下の日程で看護実習生が来ます。
13日(木)、21日(金)
ご理解ご協力をお願いします。

散策

日程：11月25日（火） 雨天決行
集合・出発時間：10時
集合場所：王子駅
行き先：池袋サンシャイン
(プラネタリウム)
料金：一般1,800円
※障害者手帳提示で半額になります
交通費：現金 170円 IC 168円
(都営交通乗車券で無料)
昼食代：1,000円～2,000円
※参加ご希望の際は前日までにお申し込みください。

きらきらのキャラクター ができました



キャラクターの名前を募集しています。
詳しくはスタッフにお声かけ下さい。

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>



11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
※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				
2	3	4	5	6	7	8
閉所	閉所	昼食会 11:30～ おしゃべり会 14:00～ 15:00	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	13時閉所	
9	10	11	12	13	14	15
閉所		13時閉所		センター 避難訓練 10:30～ 10:50 絵手紙 14:00～ 15:30 看護実習	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	13時閉所		閉所 (センター閉館日)
					看護実習	
23/30	24	25	26	27	28	29
閉所	閉所	散策 10:00～ 15:00 家族サロン 13:30～ 15:00 モルック体験 15:00～ 17:00 電話のみ 10:00～ 12:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		
※オープンスペースは モルック体験参加者のみ		※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、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。 ※今月は17日のみです。	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。 ※今月は第1火曜日に変更しています。 ※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話しませんか。 ※今月は第1火曜日に変更しています。	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話しませんか。 ※今月は「焼きリンゴ」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	ダーツは年齢に関わらずに出来て、季節を問わずに一年中出来ます。	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～	今月は池袋サンシャイン(プラネタリウム)に行きます。※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。	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

「秋」

今年は紅葉が当り年だといいますが、日本は四季があるのが良い所、秋に景色・食べ物等を楽しんで、ピアカンで想いを話して下さい。

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

10月3日おしゃべり会の報告【参加者8名】

【意見箱】

- 「さんさく。プラネタリウム（サンシャイン）池袋のサンシャインいきたいみんなと」といった希望がありました。
- 「読売新聞の代わりに日経新聞を採用して欲しいです。」
 - 日経は読んでいてためになる。（昔読んでいた）私の履歴書など読みごたえがあるので入れても良いと思う。産経新聞を読んでいる。新聞は読まない、テレビ欄だけかな。という意見がありました。
 - 以前から朝日新聞と日刊スポーツを購読しています。日経新聞は経済やビジネスに関する情報が充実しています。きらきらではより幅広い内容が掲載されている一般紙を購読しています。

【きらきらからのお知らせ】

○新職員の紹介

永井職員が9月に入職しました。10月より相談と電話の対応を始めています。きらきらは常勤5名、非常勤4名の体制になりました。

○10月4日5日ふるさと北区区民まつりに参加します

きらきらを区民の方々に広く知ってもらえる機会として赤羽会館で出展します。

○10月28日に行うバーベキューについて

メニューの希望について焼きそば、ウィンナー、冷凍パイナップル、野菜（たまねぎ、ピーマン、しいたけ、キノコなど）がありました。→予算を考えながら検討します。ご飯物の用意はありませんので必要な方は持参してください。まだ暑いかもしれないので、帽子などの暑さ対策の準備をお願いします。

○新リーフレットが完成しました

皆さんに選んで決めて頂いたロゴを使用した新しいリーフレットが完成しました。レイアウトの変更はありましたが、内容の大きな変更はありません。地図は少し変更しています。きらきらのニュースレターを閲覧できる飛鳥会のホームページQRコードが入りました。ぜひ、お手に取ってご覧ください。

○作品展について

きらきらでは、絵手紙とモルックの体験を行います。当日の午後、モルック体験のボランティアスタッフを募集します。詳細が決まり次第お知らせします。今年の作品はきらきらの案内の作成を検討しています。10月後半から11月にかけて作成する予定です。ご協力をお願いします。

○リカバリー学習会を実施しました

9月に実施したリカバリー学習会では講師に江戸川区地域生活支援センターこまつがわピア啓発TEAMとなびのみなさんをお招きしリカバリーストーリーについて学びました。本年度もピアサポーター養成講座を予定しています。興味のある方はきらピアにご参加ください。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。