

寒さもこれから益々厳しくなりそうです。免疫力アップには冬至に食べるカボチャも効果があるそうです♪体調を崩さず年末まで過ごしたいですね。現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**12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。

12月4日（木）夕食会

<献立> クリームシチュー

<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 解散

<申込・キャンセル>

11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。

クリスマス交流会



日程：12月23日（火）13:00～16:30

場所：きらきら

参加費：無料

申込・キャンセル：11月25日～前日まで

プログラム：ミュージックベル、ボランティアさんによる演奏等計画中です。

お楽しみに♪

※ケーキを希望しない方もクリスマス会の参加はできます。

クリスマスケーキを食べる会

日程①12月23日（火）先着20名

クリスマス交流会参加者限定。

クリスマス交流会時間内で食べます。

②12月24日（水）先着8名

11:00～12:30 14:00～16:30

申込・キャンセル：11月25日～前日まで

12月6日（土）北区障害者作品展

作品展示・販売、体験コーナー、ふれあいマルシェを実施しています。

きらきらでは絵手紙体験とモルック体験を行います。モルック体験のボランティアを募集しています。ご協力お願いします。

年越しそばを食べる会

日程：12月27日（土）12:30～13:50

受付：12:30～13:30

場所：きらきら

参加費：350円 定員：20名

申込：11月25日～12月25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。

3日（水）、10日（水）

ご理解ご協力お願いします。



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>



12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 看護実習	夕食会 16:00～ ※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	おしゃべり会 14:00～ 15:00 作品展準備 のため 16時閉所	障害者作品 展 ※オープ ンスペース・電 話相談はお 休み
7	8	9	10	11	12	13
閉所		13時閉所	看護実習		女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
14	15	16	17	18	19	20
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		笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
<div>※午後のオープンスペースは 学習会参加者のみ</div>						
21	22	23	24	25	26	27
閉所  <div>※午前のオープンス ペースはなし、電話の み 午後のオープンス ペースはクリスマス交 流会参加者のみ 電話はなし</div>		電話のみ 12時まで クリスマス会 13:00～ 16:30 家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		年越しそばを 食べる会 12:30～ 14:00 ※ オープ ンスペース・電 話 相 談 は 通 常 通 り
28	29	30	31			
閉所	閉所	閉所	閉所	<div>※来所による相談は予約制です。 まずはお電話ください。</div>		
年末年始休み（1月4日まで）						

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必要がある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。 ※今月はお休みです。	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話しませんか。定員6名です。 ※今月は「カップケーキ」を作ります。	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	ダーツはとても面白いです。是非あなたも参加しませんか？	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～	今月はクリスマス交流会を行います。 ※参加費、詳細については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

「話してみませんか」

あなたと同じ体験をして、同じ目線で気持ちを分かり合えるピアカウンセラーに、気持ちを話してみませんか？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

11月4日おしゃべり会の報告【参加者7名】



【意見箱】

今月はありませんでした。

【きらきらからのお知らせ】

○きらきらのキャラクターの名前の募集

ニューズレター11月号からにきらきらの新しいロゴとキャラクターが載っています。新しいキャラクターの名前を募集します。募集のスケジュールは下記になります。11月名前を募集→12月アンケートを実施→1月に決定

○モルック体験 11月25日（火）15:00～17:00

12月の障害者作品展でモルック体験を予定しています。これにあたり、2回目の体験会を行うことになりました。参加するときには飲み物を持参ください。作品展当日のボランティアを募集しています。体験に来た方へのご案内やスキットルを並べたりをお願いする予定です。ご興味のある方は職員にお尋ねください。

○作品展 12月6日（土）に障害者作品展があります。

障害者福祉センターの中で障害者週間に合わせてイベントを実施しています。きらきらでは絵手紙体験とモルック体験を予定しています。地域の方にきらきらを知ってもらうために利用されている皆さんの声を掲示したいと考えています。「きらきらはこんな場所です。こんなことをしています。こんなことが楽しいです。」などを皆さんの率直な声を聞かせてください。「ユーザーの声」記入用紙を置いておきますので意見箱に入れてください。書くのが苦手な方は職員へお声掛けください。募集期間は11月いっぱいを予定しています。

○クリスマス交流会

今年もクリスマスケーキを寄贈いただきます。

クリスマス交流会のプログラム希望は、カラオケ、マジック、クリスマスソング（BGM）などがありました。

○夕食会

メニューのご希望があれば、意見箱に入れてください。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。



バーベキューをしました！

10月28日（火）に赤羽自然観察公園で実施しました。総勢23名が参加、秋晴れのさわやかなお天気の中、焼きそば（リクエストにより塩、ソース2種類）、肉、野菜などをみんなで楽しみました。

参加された方も「ステーキ肉が美味しかった」「大満足」「野菜をたくさん食べられて良かった」「春と秋の2回開催して欲しい」等の感想がありました。

みんなで集まって食事をしながら、食事の感想を言い合ったり、久しぶりに会った方々と近況を伝えあったり、オープンスペースで過ごすのとは違う時間を楽しむことができました。