



2026年1月号 ニュースレター

11月の状況
登録者数... 475名
相談件数... 1069件
オープンスペース
利用者数延べ... 260名

2025年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。厳しい寒さが続きますが風邪などに気を付けながらよいお年をお迎えください。

きらきらの年末年始は12月28日（日）から1月4日（日）まで休みとなり、新年1月5日（月）から開所します。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**1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。

「心の整理整頓を」

ピアカンで気持ちを外に出して、あなたも心の整理整頓をしてみませんか？統合失調症のピアカウンセラーがあなたの目線に対応します。 **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

餅つき

日程：1月27日（火）
11:00～14:00

参加費：500円

定員：20名

申込・キャンセル：

12月25日（木）～1月24日（土）まで



初詣

2026年の初詣は神田明神に行きます。今年は午年！御神馬あかりちゃんにも会いに行きましょう。

行き先：神田明神

日程：1月6日（火）小雨決行

集合・出発：10:00

（14:00～15:00頃解散）

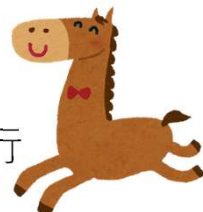
集合場所：J R 王子駅北口

交通費：片道180円（IC178円）

（京浜東北線王子駅→秋葉原駅）

昼食費：1,000～2,000円

申込：前日まで



北精連施設対抗歌合戦

日程：2月12日（木）13:30～16:30
（開場12:30）

会場：赤羽会館4階大ホール

歌ってくれる出場者募集（4名）

※歌う以外にも、ピアノやギターなど楽器の演奏をしたい方も歓迎です。希望者が多い場合は1月7日15時にきらきらのオープンスペースで抽選を行います。

出場者申込締切：12月27日

当日応援に来てくれる方も募集しています。

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。

19日（月）

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>



1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
			年末年始休み（1月4日まで）			
4	5	6	7	8	9	10
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	閉所 初詣 10:00～ 15:00	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
11	12	13	14	15	16	17
閉所	閉所 （成人の日）	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～
18	19	20	21	22	23	24
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 看護実習	きらピア 14:00～ 15:30	学習会 14:00～ 15:30	13時閉所		
25	26	27	28	29	30	31
閉所		もちつき 11:00～ 14:00 家族サロン 13:30～ 15:00 電話のみ 15時から	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		

※午後のオープンスペースは
学習会参加者のみ

※オープンスペース
は餅つき参加者のみ

※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。	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。 ※今月はお休みです。	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。 ※今月はお休みです。	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♪ 1月テーマ「新年にむけて」	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。 申込は25日開始となります。 ※今月は「ジャムサンドクッキー」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	一緒に楽しいダーツに熱中してみませんか。	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～	今月は初詣、餅つきを行います。 ※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

12月5日おしゃべり会の報告【参加者5名】

【意見箱】

- 「さんさく お台場レストランクルーズ(シンフォニー)に行きたいです。」
→値段が高いので予算オーバーかもしれないという意見がありました。

【きらきらからのお知らせ】

○クリスマス交流会 12/23

クリスマス交流会ではチェリーハーモニカメイツさんにクリスマスの曲や昭和歌謡曲などをご披露頂く予定です。

・昭和歌謡曲のリクエストを伺いました。

→空に星があるように、星に願いを、ジングルベル、尾崎豊、東京ブギウギ、ムーンリバー、クリスマスキャロルの頃には

・今年は利用者参加の出し物がありますか。

→今年はありませんが別の企画を考えていますのでお楽しみに。みなさんのご希望やアイデアを伺いながら、来年度もイベントを企画していきますのでご意見お願いします。

○年越しそばを食べる会 12/27

今年も年越しそばを食べる会を実施します。お蕎麦のトッピングについては計画中です。

1年の最後にみんなでお蕎麦を食べて終わりたいと思います。ぜひお申し込みください。

○初詣

初詣先の希望を伺いました。

→滝野川神社 王子神社 赤羽八幡神社 神田明神 弁天様(赤羽) 平塚神社 三社参り

○餅つき

1月末に行う予定です。メニューの希望については掲示などで募集します。

○年末年始休業

12月28日～1月4日がお休みです。

○きらきらのキャラクターの名前について

投票を12月中受け付けています。1人2票投票をお願いします。

○さざなみ会散策 12/21

さざなみ会(当事者会)で散策に行きます。鶯谷の洋食店でランチし国立科学博物館で「大絶滅展」に行きます。

○北精連施設対抗歌合戦 2/12

北区精神障害者支援施設連合会主催の施設対抗の歌合戦が行われます。歌合戦に出場したい方を募集中です。募集人数は各施設4名です。希望の方は職員にお声がけください。

当日の応援にもぜひいらしてください。

○きらきらに自分でつくった作品を飾りたいというご意見がありました。

きらきらに飾ったり、他の方の作品を見てみたいなどご希望はありますか。

→飾りたい人がいたら飾ってもいいと思う。

※詳しくはオープンスペースの議事録をご覧ください。



プラネタリウムに行きました！

サンシャイン池袋にあるプラネタリウム満天で「星結の森 沖縄国頭村の夜空」を鑑賞しました。「プラネタリウムはゆったりとしてぼ～っとみてたら終わっていた」「面白かった。沖縄の自然の景色も見れてよかった」「昔旅行で行ったので、沖縄の景色が懐かしかった」「ヤンバルクイナとか沖縄の星座とか面白かった。季節でひなから成長していくところとか知らなかった。国頭村にも興味がわいた」「沖縄の森の中にいるみたいだった」とプラネタリウムの雰囲気を楽しんだり、沖縄を感じることができました。