



# 支援センターきらきら ニュースレター1月号

11月の状況  
登録者数…386名  
相談件数・1039件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ415名

2019年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。今年も1年間きらきらをご利用いただきありがとうございました。年末年始は12月29日(日)から1月3日(金)までお休みさせていただき、新年1月4日(土)から開所いたします。2020年も皆さんと楽しい時間を過ごしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

新しい年が皆さまにとって穏やかな  
良い1年となりますように  
心よりお祈り申し上げます。



## ☆さざなみ会新年会

日時：1月11日(土)17:00~19:00頃まで  
会費：1000円 場所：きらきら交流室  
申込みメ切：1月8日(水)12時まで  
参加希望の方は、スタッフまでお声かけください。  
準備、買出しを手伝ってくださる方は、15:30までにお越しください。

## 1月の食事会メニュー

### 昼食会 350円

3日(金) 年始のお休みです。

17日(金) 白菜のクリームシチュー

申込み・キャンセルは、**当日10時半**までです。

### 夕食会 400円

2日(木) 年始のお休みです。

9日(木) かぶと厚揚げのそぼろ煮

申込み・キャンセルは、**当日14時**までです。

締切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

## ☆餅つき☆

日時：1月28日(火)11:00~

会費：400円

場所：きらきら交流室

申込みメ切：1月27日(月)12時まで

※オープンスペース・電話相談は、16時からです。

## 初詣

日時 1月 7日(火)

場所 浅草(浅草寺、浅草神社)

集合 支援センターきらきら

10:00 集合・出発

詳細は当日参加者で決めます。

参加希望の方は職員までお声かけ下さい。

会費 実費(交通費+お昼代)

※オープンスペース・電話相談は、16時からです。

投稿作品

### 「結論」

生きることが一番大切

To you from まーひゃん

### 「ゆったりとした場です」

「ピアカウンセリング」を「ペアカウンセリング」と聞き間違える人が結構います。それもある意味、当たっているかもしれませんが、「ピア」とは「同じ」「対等」という意味です。あなたが今、言いたい事、何を言っても大丈夫です。同じ体験をしたピアカウンセラーが、あなたの視線でお聞きします。あなたも是非予約なさってみて下さい。

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





# 支援センターきらきら1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
← 年末年始休み →						開所は 1/4(土) からです。
5	6	7	8	9	10	11
閉所	ボランティア 14:00	散策 初詣 浅草 (浅草寺、浅草神社) 16時開所	絵手紙 13:30	夕食会	女性 おしゃべり会 13:30	パソコン 14:00  さざなみ会 新年会 17:00~
12	13	14	15	16	17	18
閉所	成人の日 (閉所)	13時閉所 電話相談は 13時~18時 までお休み です	学習会 14:30		昼食会& おしゃべり会 	笑いヨガ 11:00 ダーツ 13:00 ピアカン 15:00
19	20	21	22	23	24	25
閉所 	ボランティア 14:00	きらピア 14:00	暮らしと健康 プログラム 14:30~	13時閉所 電話相談は 13時~18時 までお休み です	茶道 10:30 男性 おしゃべり会 13:30	
26	27	28	29	30	31	1
閉所		もちつき 11:00~ 家族サロン 13:30~ 16時開所		13時閉所 電話相談は 13時~18 時までお休 みです		

## 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  
 開所：月~金 10時~19時 土 10時~17時 休館日：日・祭日、年末年始

- ☆散策…今月は1月7日(火)に浅草へ初詣に行きます参加ご希望の方はスタッフまでご連絡下さい。
- ☆きらきらハンス…第1水曜 今月は元日でお休みです。  
手芸・ぬい絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください
- ☆昼食会&おしゃべり会…第1金曜はお休みです・第3金曜 参加費 350円  
ミーティングは午後からです。皆で「ランチ&ミーティング」どちらかだけの参加も可。  
日ごろ感じていることをお話してみませんか？
- ☆夕食会…第1木曜はお休みです・第2木曜 参加費 400円
- ☆学習会(対人関係の持ち方)…第3水曜 14:30~16:00  
※途中参加はできません。ご注意ください。
- ☆茶道…第4金曜 10:30~ 参加費200円 申込み・キャンセルは、前日までです。  
抹茶とお菓子で静謐で豊かなひとときを過ごしませんか。
- ☆暮らしと健康…第4水曜 14:30~  
健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えたり話します。
- ☆家族サロン…第4火曜 13:30~  
障害のある方のご家族が対象になります。利用者の方は参加出来ません。  
ご理解ください。
- ☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00~  
みんな~! ダーツは面白いよ~ 一緒にやろ~!
- ☆パソコン教室…第2土曜 14:00~ 予約が必要になります。  
パソコンに触った事が無い。何が分からないのかも分からない。  
そんな方も大丈夫です!お気軽にどうぞ!
- ☆ピアカウンセリング…第3土曜 15:00~ 予約が必要になります。
- ☆絵手紙…第2水曜 13:30~ 参加費300円
- ☆ボランティア活動…第1月曜・第3月曜 14:00~ 古切手整理
- ☆笑いヨガ…第3土曜 11:00~  
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。
- ☆男性だけのおしゃべり会…第4金曜 13:30~ 内容は未定です。
- ☆女性だけのおしゃべり会…第2金曜 13:30~  
参加費 150円 キャンセルは当日 12:00 までです。  
メニュー:リンゴのパウンドケーキ
- ☆カラオケ…第2月曜 14:00~ 今月は成人の日でお休みです。
- ☆きらピア…第3火曜 14:00~ ピア活動 きらきらにて行います。
- ☆予定表はインターネットからもご覧いただけます。 <http://www.npo-asukakai.com>

事前に申し込みが必要なプログラムは以下の通りです。  
**昼食会、夕食会、女性おしゃべり会、茶道、散策、行事**など  
 詳しくはニュースレター、予定表をご確認ください。

きらきらからのお願い インフルエンザをはじめとしたウイルス性の感染症が流行する季節です。風邪の症状、下痢の症状などがある場合はマスクの着用とともに、速やかに内科に受診してください。もし、各感染症の診断が出た場合、きらきらへお知らせください。一定期間ご利用をお休みいただくお願いをしています。感染症拡大防止にご協力ください。

★意見箱

- 1、本棚の本や CD が変化がないので、一部利用者から本や CD を集めて(きふ)、いれかえてみてはどうですか？ あくまで提案です。
- スペースや地震対策の関係で現状では増やすことや入れ替えは難しい状況です。  
(意見)「旅行雑誌は新しいのがあるといい」
- 情報が新しくなる旅行雑誌などは買い替えることを検討します。きらきらの近くには図書館もあります。地域にある資源も活用してみてください。図書館の利用に不安のある方は職員にご相談ください。
- ★非常勤の寺尾真史職員は、12月28日(土)をもって退職します。  
これまでありがとうございました。
- ★初詣 2020年1月7日(火) 浅草(浅草寺、浅草神社)に決まりました。  
参加ご希望の方はスタッフまでご連絡下さい。
- ★餅つき 2020年1月28日(火) 11:00～ きな粉餅、からみ餅、ゴマ餅、納豆餅、あんこ餅、ぜんざい、お雑煮、ラー油餅を予定しています。
- ★年末年始のお知らせ  
きらきは12月29日(日)から1月3日(金)までお休みです。新年1月4日(土)から開所します。
- ※電話やメールで困っていることはありませんか。年末年始の休みの間は相談することが難しくなりますので、電話やメールでのやりとりには十分ご注意ください。困ったことがありましたら休み明けにご相談ください。  
(意見)「宅配便をかたる詐欺のメールが届いたことがある」
- 怪しいメールは開かずにご削除することをお勧めします。詐欺かどうか分からない場合は、その場で判断せずにご相談ください。
- ★ハローワークからのお知らせ(きらきでチラシを掲示しています)
- ・2020年1月6日よりハローワークの利用方法が変わります。
  - ・求人票の様式が変わり、労働条件やPR情報など求人情報がより詳細になります。
  - ・ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンからインターネットを通じて、ハローワーク内に設置されたパソコン(検索・登録用端末)と同じ情報を見ることができるようになります。
  - ・ハローワーク内に設置されたパソコン(検索・登録用端末)の操作方法が、タッチパネル式からマウス・キーボード式に変わり、フリーワード検索などさまざまな条件で検索できるようになります。
  - ・求職の申し込みが変わります。

退職のご挨拶 寺尾真史

この度きらきを退職することになりました。実習期間を合わせるとおよそ2年間大変お世話になりました。きらきで過ごした皆さんとの思い出を忘れず、今後も頑張っていきたいと思っております。今まで本当にありがとうございました。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。1月が誕生日の方は、気軽にスタッフに声をかけて下さい。

※きらきの電話相談は、1日3回まで、1回につき15分以内でお願いしています。より多くの方の相談に対応できるよう、ご協力下さい。また、時間帯によっては電話が繋がりにくい場合がございます。ご了承下さい。