



# 支援センターきらきら ニュースレター10月号

8月の状況  
登録者数…386名  
相談件数・1118件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ438名

ようやく夏の暑さから解放され、本格的な秋を迎えようとしています。  
美味しい食べ物も多く、行楽など何をするにも良いシーズンですね。皆さまはどのような秋を過ごされますか？

現在、新年度の登録更新手続きを行っています。10月がお誕生日月の方は、お気軽にスタッフに声をかけて下さい。

また、時間帯によっては相談のお電話が繋がりにくいことがございます。ご了承下さい。

## 10月の食事会メニュー

### 昼食会 350円

4日(金) ドライカレー

18日(金) 三色丼(とろろ、卵、鮭フレーク)

申込み・キャンセルは、**当日10時半**までです。

### 夕食会 400円

3日(木) 生鮭の胡麻味噌焼き 五目ごはん

10日(木) 茄子と厚揚げの麻婆 サンラータン風スープ

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。

## 第8回 北精連 施設対抗歌合戦

10月11日(金)13:00~16:00

赤羽会館 4階 大ホール

きらきらからの出場は3名です。

きらきら開所は16時です。

当日応援に来て下さい。

## 「貴方へ」

“人と出逢うのは苦しい。  
出逢いは別れの始まりだから..  
といったインテリがいる  
俺は馬鹿だからこう思う  
“人と出逢うのは歴史だ  
いやそれこそが生きてる証..  
たとえ別れが来ても思い出は  
生きていて過去が  
現在にタイムスリップする  
いつか未来へ生きる糧となる  
さよならなんて言えないよ  
「またね！」って泣いても  
元気一杯 手をふるんだ!

To you from まーひゃん

## 散策 バーベキュー

10/29(火) 赤羽自然観察公園

参加費 1000円 交通費と飲み物は自己負担

※雨天時はきらきらで行います

申込み・キャンセルは10/28 12:00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。

## 「感情」

私の様に老年に差し掛かってからでは使う場面もないと思われるのですが、感情の出し方について、優しさは表に出して中には入れない様に、闘魂は表に出さずに入れておくそうです。「そんな生き方をしたら素敵だよ」と笑い合う様な場を目指しています。あなたも是非ピアカンに、予約してみてください。身体の中の気持ちを出してスッキリしましょう!

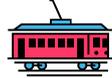
きらきらピアカウンセラー

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10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
閉所		13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	きらきら ハンズ 13:30  実習生2名	夕食会 	昼食会& おしゃべり会 	
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00 	13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	絵手紙 13:30	夕食会 	16時開所 北精連 施設対抗 歌合戦	台風のためオ ープンスペ ースおよび電話 相談もお休み します。
13	14	15	16	17	18	19
閉所	体育の日 (閉所)	きらピア 14:00	学習会 14:30 	13時閉所 電話相談は 13時～18時 までお休み です	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
20	21	22	23	24	25	26
閉所 	ボランティア 14:00 	即位礼正殿 の儀 (閉所)	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 	
27	28	29	30	31	11/1	11/2
さざなみ会散策 マクセルアクア パーク (閉所)	実習生 3名 ←	16時開所 散策 バーベキュー →				

## 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…第4火曜 今月の第4火曜日は即位礼正殿の儀の祝日でお休みです。
- ☆きらきらハンス…第1水曜 13:30～  
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・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・第2木曜に行っています。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  
抹茶とお菓い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、みんなで考えたい話します。講師：細海保健師
- ☆家族サロン…第4火曜 13:30～ 今月はお休みです。  
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～  
星月夜 ダーツがフーム やっと来た
- ☆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・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～ 今月はお休みです。
- ☆カラオケ…第2月曜 14:00～ 今月の第2月曜日は体育の日でお休みです。
- ☆きらピア…第3火曜 14:00～ ピア活動 きらきらにて行います。
- ☆BBQ…毎年恒例の秋のプログラム 10/29 参加費 1000円 赤羽自然公園
- ☆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、BBQ**  
詳しくはニュースレター、予定表をご確認ください。



## 9/6 おしゃべり会

☆9月の予定 散策…9/24 成田山 10:00 きらきら集合・出発→終了しました。

☆10月の予定 ・北精連施設対抗歌合戦 10/11(金)13:00~16:00 赤羽会館  
4階大ホール きらきら出場者3名 当日応援に来て下さい。  
・バーベキュー…日時は10/29(火)に決定しました。

☆事前に申し込みが必要なプログラムについて

昼食会、夕食会、女性おしゃべり会、茶道、散策になります。

材料を買った後は返金できませんので、ご了承ください。

☆実習生の挨拶 ・皆さんとお話して勉強になりました。ありがとうございました。  
・授業で習ったことや思っていたことと違うところもあり勉強になりました。ありがとうございました。

利用者の方から ・頑張ってください・疲れを溜めないことが大事・体に気を付けて。

☆職員の退職 非常勤の福岡万里子職員は9月30日をもって退職します。  
これまでありがとうございました。

利用者の方から ・お別れ会をやりたい。 ・歌を聞いて欲しい

☆意見箱 今回はありませんでした。

## 9/20 おしゃべり会

☆10月の予定

北精連施設対抗歌合戦 10/11(金)13:00~16:00 赤羽会館  
当日きらきは16時開所になります。

散策…バーベキュー 10/29(火) 赤羽自然観察公園

参加費 1000円 交通費自己負担 メニューの希望…焼そば、ウインナー、  
茄子、南瓜、キムチ等 ※買い物参考にさせていただきます。

☆非常勤の福岡万里子職員は、9月30日をもって退職します。

これまでありがとうございました。30日は出来るだけオープンスペースに居ます。

☆11月の散策について

紅葉を見に行きたい。(高尾山、旧古河庭園、六義園、新宿御苑)の希望が出ました。

☆きらきらの利用について話し合いました。

・状況が変わるとそれぞれの利用の仕方になると思う。などの意見が出ました。

☆お知らせ

・日本年金機構から年金生活者給付金の案内が届いている方は手続きをして下さい。

・区市町村からプレミアム付商品券の案内が届いている方で必要な人は手続きをして下さい。

→解らないことや不安がありましたら、きらきら職員にご相談下さい。

☆意見箱 薬を飲んで良くなるどころか、20何年飲んで悪くなってばかりだったら  
薬をやめる治療はないのか？

→薬について者で話をしました。