



# 支援センターきらきら ニュースレター12月号

10月の状況  
登録者数…385名  
相談件数・1082件  
オープンスペース  
利用者数  
延べ397名

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりましたね。  
いよいよ障害者作品展の時期になりました。障害者福祉センター全体が会場となり、区内の福祉関係の団体が集まるにぎやかなイベントです。きらきらでは、7日(土)おひさまかふえ(喫茶)、8日(土)笑いヨガを行います。  
※きらきらの電話相談は、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に、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ことがございます。ご了承下さい。

## ☆クリスマス&忘年会☆

日時:12月19日(火)  
11:30~15:00頃  
場所:きらきらオープンスペース  
会費:1,000円  
申込み〆切:12/14(土)  
当日の準備をお手伝いしてくれる方募集中です!



## 12月の食事にメニュー

### 昼食会 350円

6日(金) 作品展準備のためお休みです。

20日(金) かつ丼 みそ汁

申込み・キャンセルは、**当日10時半**までです。

### 夕食会 400円

5日(木) おでん 茶飯

12日(木) 麻婆豆腐 野菜スープ

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。

投稿作品

### 「Someday」

「さよなら」なんて言えないよ  
泣いてそれでも笑って  
「ありがとう」って手をふるんだ  
いつかまた会ってもほほえんで  
「元気？」って  
言えるように生きるんだ

To you from まーひゃん

## 第35回 北区障害者作品展

日時:12月7日(土)・8日(日)  
10:00~16:00 (8日は15:00まで)

場所:北区障害者福祉センター

内容:模擬店、イベント・アトラクション、  
バザー、ゲームなど…

もりだくさんの内容です。

7日(土)おひさまかふえ

ボランティア募集中(10:30から)

**※12/9(月)のきらきらは閉所になります**

### 「力を抜いた生き方」

私は、生きる事に意味はない、と思っています。生まれて来たから毎日を生きて行くだけ、と思っています。どんな生き方でも、ルールを守れば基本的にはその人の勝手です。でもどうせ生きるなら楽しく生きたいとも思います。毎日を力を抜いて生きがいを持って生きて行く方法を、一緒に探しませんか。  
是非ピアカンに予約なさせて下さい。

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12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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	きらきら ハンズ 13:30	夕食会 	13時閉所 作品展準備 の為 電話相談は 13時～18時 までお休み です	作品展 おひさま かふえ 作品展示 10時～16時
8	9	10	11	12	13	14
作品展 笑いヨガ 作品展示 10時～15時	作品展の 振替休日 (閉所)	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 	女性 おしゃべり会 13:30	パソコン 14:00
15	16	17	18	19	20	21
閉所	ボランティア 14:00	きらピア 14:00	学習会 14:30	クリスマス会 16時閉所 	昼食会& おしゃべり会 	ダーツ 13:00 ピアカン 15:00
22	23	24	25	26	27	28
閉所		家族サロン 13:30～ 16時開所	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	
29	30	31	1	2	3	4
←						開所は 1/4(木) からです。
← 年末年始休み →						

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…今月はクリスマス忘年会 11:30～15:00 きらきらにて行います。
- ☆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金曜は作品展準備の為お休みです。  
・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・第2木曜に行っています。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 申し込み・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。
- ☆ダーツクラブ…第3土曜 13:00～  
冬日和 ダーツがどんどん 下手になる
- ☆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 14:00～ 古切手整理  
・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～ メニュー:2色 まんじゅう  
参加費 150円 キャンセルは前日 12:00 までです。
- ☆カラオケ…作品展の振替休日の為お休みです。
- ☆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。



## 11/1 おしゃべり会

★意見箱 今回はありませんでした。

★BBQ 10/29(火) 雨の為、きらきらの中で行いました。今回、参加者の飲み物代として(お茶、ジュース等ペットボトル4本 ¥874)を歌合戦の景品を使いました。

参加者感想・「できれば、外でやりたい。」・「炭火でやったほうが美味しいと思う。」

★クリスマス忘年会 食べ物リクエスト(ポトフ、パン、鶏もも肉、サラダ、ケーキ、フルーツポンチなど) ケーキは、寄付でいただいている物です。

クリスマス会参加者以外の方にもお出ししています。

★クリスマスの飾り付けについて

希望する方がいれば11月12月のきらきらハンズでも可能です。飾り付けは12月に入ってから行います。作成、飾り付け、後片付けをみんなでやりましょう。

★ハロウインの飾り付け 参加者感想・「できれば次もやりたい。」・「可愛かった。」

・「室内がいつもと違う感じがして良かった。」・「みんなで作ったのは楽しかった。」

★作品展 12/7(土)おひさまかふえ 12/8(日)笑いヨガの体験を行います。

おひさまかふえは、昨年と同じメニューに追加でフランクフルトも販売します。

カフェではボランティアを募集します。お礼は出ませんが昼食として、パンとシチューをお出しします。作品展中は、通常のオープンスペースとしては利用できません。

ご理解、ご協力をお願いします。

## 11/15 おしゃべり会

★意見箱 オープンスペースで、その場にはいない利用者さんの話は、どの程度ならしていいのでしょうか。全くダメでしょうか？

→その場にはいない方の話をすることでトラブルになったり、自分の事を話されていないか等、不安に感じる方もいます。きらきらでは、その場にはいない方の話はしないよう皆さんが配慮して利用しています。

★クリスマス忘年会 12/19(木) 11:30~15:00

リクエスト ・サンタの格好で、プレゼントを配ってくれたのは嬉しかった。

・ツリー等の飾り付けも一緒にやりたい。

・折り紙等の飾りを作り、飾り付けもやりたい。

★初詣の行先の希望 ・近場:王子稲荷、王子神社、平塚神社 ・遠出:西新井大師、柴又帝釈天、亀戸天神(七福神巡り)他 次回もご希望を伺います。

★きらきらかからのお知らせ

〈台所の流し前のゴミ箱について〉

キッチンペーパーやペーパータオル専用として設置していましたが、ガムやカップ麺の容器などが捨ててある為、プログラムで利用するときだけ設置することにしました。ゴミの分別は守って下さい。ご協力をお願いします。

