

季節は梅雨、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明ければ今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給やストレスをためないようにして一緒にこの時期を乗り切りましょう！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**7月お誕生日の方、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。

「暑さへの対処」

暑い夏の日には、熱いお風呂に入ると体調が良いようです。

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

7月2日（木）夕食会

<献立> 夏野菜カレー

<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>

6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。

散策 十条自衛隊盆踊り

日程：7月17日（金）雨天決行

集合・出発：16:00

集合場所：きらきら

※申し込みは必要ありません。当日集合時間までにきらきらにお越しください。

5月の昼食会報告

5月は韓国料理を囲む昼食会を開催しました。

メニューはチャプチェやヤンニョムチキンなどで、調理ボランティアに2名ご協力がありました。参加者からは「500円でこの内容は凄い」「幅広の春雨を初めて食べた」と大好評でした。

「普段の塩分を見直すきっかけになった」「一人暮らしなので皆と食べられて楽しい」との声もあり、大満足の会となりました。次回の昼食会は11月に開催予定です。



7月10日（金） 女性おしゃべり会

<献立> クレープ

<参加費> 200円

<定員> 先着6名

<申込・キャンセル>

6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。

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>



7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			きらきらハンズ 14:00～	夕食会 16:00～ 	おしゃべり会 14:00～ 15:00	
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> ※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 </div>			
5	6	7	8	9	10	11
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで	絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所	暮らしと健康 14:00～ 15:00		散策 16:00～ 16時閉所	閉所 センター休館日
19	20	21	22	23	24	25
閉所	閉所 (海の日)	きらピア 14:00～ 15:30		13時閉所		
26	27	28	29	30		
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00		13時閉所		

※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♪

※夕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 (地域交流)	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
きらきらハンズ (地域交流)	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 (登録者のみ)	第1木曜日 16:00~18:15頃	参加人数は先着12名。	必要	500円
昼食会 (登録者のみ)	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 (登録・見学者)	第1金曜日 13:00~14:00	日ごろ感じていることを話しませんか。 ※今月は14:00~となります。	不要	なし
モルック (地域交流)	第2水曜日 16:00~	木の棒を投げて、数字が書かれた木の棒を倒し、その得点を競うゲームです。	不要	なし
絵手紙 (地域交流)	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♪	必要	300円
女性おしゃべり会 (登録者のみ)	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。先着6名です。	必要	200円
きらピア (登録者のみ)	第3火曜日 14:00~15:30	ピア活動 ※2部制 途中参加、退室OKです。 Free テーマを決めてフリートークをします。 Plan ピアサポート活動について話します。	不要	なし
暮らしと健康 (登録者のみ)	第3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
笑いヨガ (地域交流)	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。※今月はお休みです。	必要	なし
ダーツクラブ (地域交流)	第3土曜日 14:00~15:00	ほんのひととき、楽しいスポーツをやりませんか？※今月はお休みです。	必要	なし
ピアカウンセリング (登録者のみ)	第3土曜日	①15:00~②16:00~ 定員各1名 ※今月はお休みです。	必要	なし
散策 (登録者のみ)	第4火曜日 10:00~	※参加費、詳細については1ページをご確認ください。 ※今月は第3金曜日に変更です。	必要	実費
家族サロン (家族のみ)	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

※地域交流:地域住民の方も対象

6月5日おしゃべり会の報告【参加者6名】

【意見箱】

- 「答えづらいので過去の給料や持ち物の値段や金額について質問をひかえていただけると助かります。」
 - おしゃべり会で皆さんのご意見を伺いました。
 - ・給料の話は聞いたことも聞かれたこともないが、答えづらいと思う。「それは話したくないです。」「内緒でお願いします。」などと答えると思います。
 - ・持ち物は会話のきっかけになるので持ち物の値段の会話はあるかも。「安く手に入れたんです」とか話していることは聞くように思います。
 - ・その後の会話で「買い物上手ですね」と言われるのと「お金持ちですね」と言われるのでは気持ちが違うように思います。
 - ・高いものの自慢はあまりしない方がいいような気がする。
 - ・仲がいい人には話してもいいかもしれないけど、色んな人に話すと混乱してしまうので「その話は内緒で」と言えるといいなと思う。
- 答え方の工夫もできますし、質問する人もこういう風を感じていると言う事を知ってもらえるといいと思います。

【きらきらからのお知らせ】

- 8月のおしゃべり会の日にかき氷を食べる会を開催します。
トッピングの希望について、ほうじ茶の希望がありました。
- 5月にピアノの調律をしました。
- 障害者作品展のサブタイトル案について
オープンスペースで投票の結果、きらきらからは「みんなおいでよ作品展」を希望することにしました。サブタイトルが決定しましたら、お伝えします。
- カードゲームやボードゲーム等の収納位置を変更しました。
- プログラムの感想について
プログラムの内容や雰囲気が伝わるようにプログラムの感想をニュースレターに掲載します。そのためプログラム参加者に感想をお伺いしています。ご協力お願いします。
- 台風など天候不良の際
北区に警報が出ている時はオープンスペースが閉所になります。来所希望の場合は一度、電話で確認をお願いします。
- きらきら内でやってほしい事などありますか。
以前、スマホの講座をやって欲しいなど意見がありました。もしあれば意見箱に入れてください。
- オープンスペースでの会話で内容によっては個別での相談がよい場合もあります。職員から「この話は相談室で話しませんか」と提案することもありますのでよろしく願いいたします。



サンシャイン水族館



5月の散策は池袋サンシャイン水族館に行きました。
当日は気温が高く、「水族館で夏の季節を満喫できました。」といった声もありました。アザラシ、ペンギン、クラゲやクマノミなどが見られて皆さん満足されていました。
お昼ご飯はサンシャインシティの中でグループに分かれて食べました。丸亀製麺で食事をした方からは「店で食べたことがなかったので散策でみんなと店に入って食べられて良かった」という感想がありました。