



2026年8月号 ニュースレター

6月の状況
登録者数... 489名
相談件数... 839件
オープンスペース
利用者数延べ... 267名

いよいよ夏本番！セミの声がにぎやかに聞こえてきて、季節をしっかりと感じますね。夏はお祭りや花火、冷たいかき氷など楽しいことが盛りだくさん！無理せず、自分のペースで夏を楽しんでいきましょう♪

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**8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。

「生きがい」

毎日の生活で「楽しいこと」を見つけましょう。

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

8月6日（木）夕食会

<献立> 冷やし中華

<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>

7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 江戸東京博物館

日程：8月25日（火）雨天決行

集合・出発：10:00

集合場所：王子駅

入館料：800円

※障害者手帳提示で無料になります。

交通費：片道現金210円 I C 208円

（JR王子駅→秋葉原駅→両国駅）

昼食費：1,000～2,000円

申込：前日まで

かき氷を食べる会

日程：8月7日（金） 14:00～

終了次第おしゃべり会

参加費：300円 定員：10名

・申込は7/25～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。

・必ずご希望に添えるわけではありませんがシロップやトッピングの希望を募集中です。

女性おしゃべり会

8月14日（金）

14:00～16:00

※終了時間が変わります。

<献立> パフェ

<参加費> 200円

<定員> 先着6名

<申込・キャンセル>

7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>



8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
			※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			
2	3	4	5	6	7	8
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～	夕食会 16:00～	かき氷会 おしゃべり会 14:00～ 16:00	
9	10	11	12	13	14	15
閉所		閉所 (山の日)	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで		女性 おしゃべり会 14:00～ 16:00	笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
16	17	18	19	20	21	22
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:30	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		
23	24	25	26	27	28	29
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00		13時閉所		
30	31					

※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
きらきらハンス (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～かき氷会終了後に行います。	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♪ ※今月はお休みです。	必要	300円
女性おしゃべり会 (登録者のみ)	第2金曜日 14:00～16:00	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。	必要	なし
ダーツクラブ (地域交流)	第3土曜日 14:00～15:00	試しにあなたもダーツの面白さを感じてみませんか。	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。	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。	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

7月3日おしゃべり会の報告【参加者8名】



【意見箱】

○おいしいノ、キャンペーン、たのしく、すごすこと、なんでもたべること

【きらきらからのお知らせ】

○福島職員が退職します。最終勤務は8月13日(木)。今後は職員8名の体制になります。

○北区モルック大会参加について

職員と利用者さんの合同チームで北区モルック大会にきらきらでエントリーしてみませんか。昨年は11月3日に赤羽体育館にて開催。まだ日程が決まっておりませんが、参加希望の方は、お声がけください。応募チームが多い場合は抽選になり落選する場合があります。

○現在、きらっきーの入ったベストを作ることを検討しています。皆さんとベストを着て、イベントに参加出来たら良いと思います。

○障害者作品展のサブタイトル案が「来て！見て！知って！私たちのこと」に決定しました。ポスター案の募集もしていますので、興味のある方はスタッフにお声がけください。

【その他】

○オープンスペースのこと

①物のやり取りは、相手の方は善意で渡しても、断りにくい、苦手な方もいらっしゃいます。トラブルの元にもなるので、お互い気をつけましょう。

②久しぶりに会った時に外見的な変化(老けたね、きれいになったね、痩せたね)等の話をするについて。外見、身なりの事などに触れられたくない方もいます。お互いが安心して利用できるようどんな工夫が出来ますか？

<皆さんからのご意見>

①「お気持ちだけで、良いです。」と伝える。「ありがとうございます」を付けると、相手も悪い気がしないと思う。

「禁止されてるから、受け取れません」と伝える。

「大丈夫だから、せっかく持ってきたんだから自分で食べて」と伝える。

きらきらで禁止されてると言うよりは、他に出た言い方が良いのかと思う。

状況によって違うので、急に言われるとフリーズしてしまう。

チャットGPTでは、「感謝と、理由と、お礼」の順で伝えると角が立たない。やんわり伝えられる。

②関係性にもよるので、難しい。

同性よりも異性の時の方が気を遣う。

自分と人との距離感。自分を守るための言葉をいくつか持っているといいかもしれない。相手に踏み込む感じの言葉は、難しい。

年齢を皆の前で聞く時等、気になる。自分で言われた時は、みんなの前では言われたくない。

「嫌なら答えなくて大丈夫」と付けてくれるだけでも助かる。

「みんなの前では答えづらいので、後で」と、伝える。

同じ言葉でも「何でそんな言い方をするんだ」と思ってしまうこともある。

お富士さん

7月の散策は十条のお富士さんへ行きました。富士塚を登り「願いがかなうお焚き上げをしていただき心がホッとした」とお参りの感想がありました。屋台では焼きそばやタン串などを購入された方がいました。中でもベビーカステラが人気で購入までにかかなり並びました。その分、ベビーカステラがとっても美味しかったという声が上がりました。

