



2026年9月号 ニュースレター

7月の状況
登録者数... 490名
相談件数... 918件
オープンスペース
利用者数延べ... 283名

朝晩にほんの少し秋の気配を感じるようになってきましたが、日中はまだまだ暑いですね。季節の変わり目、体調に気をつけつつ、ゆったりと日々を楽しみましょう。今月も心に風通しのよい時間が訪れますように。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**9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。

「感情の表出を」

ピアカンで内なる気持ちを外に出してみませんか？ 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

9月3日（木）夕食会

<献立> 冷しゃぶ
<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>
8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。

職員体制について

8月13日に福島職員が退職し、岩垂職員が入職しました。

福島職員より

利用者の皆さんとお話しさせていただく中で、共に考えたり悩んだりする時間はとても貴重なものでした。短い間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございました。

岩垂職員より

新しく働くようになりました、岩垂（いわだれ）です。珍しい名字ですが、皆さんとお話しさせていただく中で少しずつ覚えていただけますと幸いです。これから色々教えてください。

女性おしゃべり会

9月11日（金）

14:00～16:00

<献立>
さつまいもとりんごのパイ
<参加費> 200円
<定員> 先着6名
<申込・キャンセル>
8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。

実習生がきます

看護実習

9月7日(月)、9日(水)、10日(木)、30日(水)
詳細は2 ページ予定表をご確認ください。

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>



9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13時閉所	きらきらハンズ 14:00～	夕食会 16:00～ 	おしゃべり会 14:00～ 15:00	
			※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			
6	7	8	9	10	11	12
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 実習生	13時閉所	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで 実習生	絵手紙 14:00～ 15:30 実習生	女性 おしゃべり会 14:00～ 16:00	
13	14	15	16	17	18	19
閉所		きらピア 14:00～ 15:30	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所	オープンス ペース 10:00～ 12:00 電話相談 10:00～ 12:00 16:00～ 18:00	笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
20	21	22	23	24	25	26
閉所	閉所 (敬老の日)	閉所 (国民の休 日)	閉所 (秋分の 日)	13時閉所		
27	28	29	30			
閉所			実習生	※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

おかけ間違いの
ないようお願い
します。

♪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必要がある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～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♪	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	ダーツはやってみると、とても楽しいです。	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。	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。※今月はお休みです。	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。 ※今月はお休みです。	必要	なし

※地域交流:地域住民の方も対象

8月9日おしゃべり会の報告【参加者7名】



【意見箱】

今月はありませんでした。

【きらきらからのお知らせ】

○職員体制について

福島職員が8月で退職します。最終勤務日は8月13日です。

○モルック大会エントリーについて

昨年、北区モルック大会が開催されました。今年のが開催ありましたら、きらきかでエントリーを検討しています。

○看護実習について

杏林大学の看護実習生が2グループ実習にいらっしゃいます。

○防災ヘルメットについて

オープンスペース入口ロッカーに掛けて配置します。緊急時に使用してください。

○相談電話のかけ間違いについて

きらきらの相談電話番号を間違えないようにお願いします。間違い電話がかかってきて困っているという連絡がありました。

正しい電話番号は、03-3905-7201、7202です。

○バーベキューについて

・例年10月の第4火曜日に開催していますが、会場の予約開始がまだのため日程の確定は出来ない状態です。確定した日程についてはニュースレターでお知らせします。

・具材のリクエストを伺いました。

海鮮系(イカ、エビなど)、手巻き寿司、焼きおにぎり、粉もの(お好み焼き)、やきとり、トウモロコシ、じゃがバター、かぼちゃ、さつまいも、クラムチャウダー、カレー、ホイル焼き(イカ、サーモン、きのこ)、冷やしトマト

【その他】

数日前に熊本で大きな地震があったため防災について話をしました。

○備蓄や持ち出し品の準備について

・貴重品と薬はサッと持っていけるようにしています。

・薬は余分に用意してます。おくすり手帳のコピーを入れておくのもいいかも。

薬が飲めないのは痛いので準備をしている。

処方薬を多めに出して貰う事が出来ない。みなさんはどうしてますか。

→理由を伝えて主治医に相談してみてもいい？

・簡易トイレを買いました。簡易トイレはどこで買えるのか。

→ホームセンターやドラッグストア、家電量販店、100円ショップなどで購入できます。

十条自衛隊盆踊り

今年も十条自衛隊盆踊りにいきました。直前まで雨が降っていましたが、お祭りの時間になると雨があがりました。自衛隊の会場は芝生になっており、水はけがよく靴が泥まみれになることもありませんでした。「芝生の上を歩くのが気持ちよかった」といった感想もありました。

初めて自衛隊の中に入る方も多く「はじめてだけど、すごい楽しかった」「自衛隊の中に入れて良かった。めっちゃ広いですね」と感動されている方もいらっしゃいました。

屋台でたこ焼きやもつ煮等を買って楽しむ方もいました。「豚串ともつ煮が美味しかった」という感想がありました。

