



2026年11月号 ニュースレター

9月の状況
登録者数... 495名
相談件数... 758件
オープンスペース
利用者数延べ...286名

日差しがやわらぎ、少しずつ秋の空気が感じられるようになってきましたね。朝晩の冷え込みも出てきたので、体を冷やさないよう気をつけましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**11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。

11月5日（木）夕食会

<献立> 肉じゃが
<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>
10月26日～前日まで
締め切り後のキャンセル
は参加費がかかります。
ご注意ください。

散策 六義園

日程：11月24日（火）
集合・出発：10:00
集合場所：きらきら
行き先：六義園 紅葉を見に行きます
交通費：片道100円 Kバス
中央図書館→駒込駅
入園料：一般300円 障害者手帳で無料
昼食費：1,000～2,000円
申込：11/21（土）まで
※障害者手帳をお持ちの方は忘れずにご持参
してください。参加ご希望の際は前日までにお
申し込みください。
※小雨決行

11月6日（金）昼食会

<献立> カレーライス
<参加費> 500円
<定員> 先着12名
<スケジュール>
12:00頃食事開始
<申込・キャンセル>
10月26日～前日まで
締め切り後のキャンセル
は参加費がかかります。
ご注意ください。

モルック大会

北区のモルック大会（KITA-CUPモルック交流会）が
赤羽体育館で開催されます。「チームきらきら」と
して出場エントリーをしています。選手として出場
したい方、応援に参加したい方を募集します。
※出場団体多数の場合、抽選の結果出場できない場合もあります。

日程：11月8日（日）9:00～12:00
集合時間：8:50
集合場所：東京メトロ南北線志茂駅 改札

募集人数：選手8名
応援 定員なし
申込：前日まで



プログラムは2ページ目の予定表をご確認ください。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>



11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ボランティア 14:00～ 15:00	閉所 (文化の日)	きらきらハンズ 14:00～ 15:00 実習生	夕食会 16:00～  ※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	昼食会 11:30～ おしゃべり会 13:00～ 14:00	
8	9	10	11	12	13	14
閉所 モルック大会		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	
15	16	17	18	19	20	21
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		笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
22	23	24	25	26	27	28
閉所	閉所 (勤労感謝の 日)	散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時開所		13時閉所		
29	30					
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

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。	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。	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10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 テーマを決めて皆で話すFreeの時間が中心です。Planについては都度お知らせします。	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	みんなで楽しく投げましょう。	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。※今月は六義園に行きます。	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

「フリーな場」
グチをこぼすだけでも良いフリーな場です。 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

10月2日おしゃべり会の報告【参加者5名】

【意見箱】

「久しぶりに来ましたら、なんかオレンジの袋がいっぱい！みなさんで防災訓練inきらきらいも煮、炊き出しありだと参加者多くなるかしらと思いつきました。」

→皆さんからの意見はありませんでした。

オレンジの袋には防災ヘルメットが入っています。防災訓練のときにも芋煮や炊き出しがあると嬉しいですね。

【きらきらからのお知らせ】

○北区モルック大会にエントリーします。

11月8日(日)9:30～12:00(受付9:00)に赤羽体育館サブアリーナで開催されます。

エントリーするチーム名を募集します。

→ソフトボールの時のチーム名(十条台ヒルズ)、「チームきらきら」

その他ご意見

→赤羽体育館の場所が分からないので集まって行きたい。

→ベストを着てみんなで盛り上げたいです。



○善意銀行

善意銀行からご案内が来ています。参加希望は職員に声をかけてください。

詳しくは、掲示板を確認ください。

その他】

○音楽の話

・NHK「ソングス」をみた。80年代の曲を歌ってたよ。GTOの最終回は見逃しちゃったよ。

→見逃した番組はNHKプラスワンでみれるよ。民放ならTVerで見れますよ。

・Youtube で音楽を聴いたりします。

・オーディブルを聞いています。小説を聞いています。

・青空文庫。50年たった著作権の切れた小説が無料で聞けるので聞いています。

女性おしゃべり会

11月13日(金)

14:00～16:00

<献立> スイートポテト

<参加費> 200円

<定員> 先着10名

<申込・キャンセル>

10月26日～前日まで

締め切り後のキャンセルは参加費がかかります。ご注意ください。

障害者作品展ユーザーの声を募集します

皆さんのお気に入りのプログラムを発表します。
お気に入りのプログラムを1.2.3の順でご記入
いただき、1を選んだ理由も書いて頂けたらと
思います。

皆さんご協力よろしくお願いします。

実習生がきます

看護実習 11月4日(水)、11月11日(水)、11月12日(木)
詳細は2ページ予定表をご覧ください。