

寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしましょう。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**2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。

2月5日（木）夕食会

<献立> 豚と大根の鍋

<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>

1月26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。

※調理はボランティアさん中心に行います。

散策

行き先：神楽坂

日程：2月24日（火）小雨決行

集合・出発：10:00

集合場所：JR王子駅北口

交通費：片道210円（IC208円）

（南北線王子駅→飯田橋駅）

昼食費：1,000～2,000円

申込：2月20日（金）まで

2月6日（金）昼食会

<献立> 焼肉ちらし

<参加費> 500円

<定員> 先着8名

<スケジュール>

12:00～12:30頃食事開始

<申し込み・キャンセル>

1月26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。



北精連施設対抗歌合戦

日程：2月12日（木）13:00～16:30
（開場12:30）

会場：赤羽会館4階大ホール

支援センターきらきからは5名の方が出場します。

歌合戦の応援・見学をご希望の方は13:00までにご来場ください。

ご不明な点がございましたら職員にお声がけください。



実習受け入れについてのお知らせ

以下の日程で福祉系大学1年生が来ます。

17日（火）、25日（水）

ご理解ご協力をお願いします。

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>



2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	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～	昼食会 11:30～ 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			※昼食会参加者以外のオープンスペースの利用は14:00から
8	9	10	11	12	13	14
閉所		13時閉所	閉所 (建国記念日)	北精連歌合戦 13:00～ 16:30 オープンスペース 電話相談は 10:00～ 12:00	女性おしゃべり会 14:00～ 15:30	
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 実習生	学習会 14:00～ 15:30	13時閉所		閉所 (センター休館日)
			※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ			
22	23	24	25	26	27	28
閉所	閉所 (天皇誕生日)	散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時開所	暮らしと健康 14:00～ 15:00 実習生	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♪

※学習会、夕食会、昼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	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	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	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	4, 6, 11, 2月 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	第1金曜日 14:00~15:00	日ごろ感じていることを話しませんか。	不要	なし
絵手紙	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	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。定員6名です。 申込は1月26日開始となります。 ※今月は「パンケーキ(チョコ)」を作ります。	必要	200円
きらピア	第3火曜日 14:00~15:30	ピア活動 ※途中参加、退室OKです。 経験や体験等を話したり、当事者同士だからこそ分かり合え、話せる時間を目指しています。※利用者の方のプログラムです。	不要	なし
学習会	第3水曜日 14:00~15:30	対人関係の持ち方などを学びます。	必要	なし
笑いヨガ	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	第3土曜日 14:00~15:00	基本的な投げ方からお教えします。是非あなたもご参加下さい。 ※今月はお休みです。	必要	なし
ピアカウンセリング	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	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	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
暮らしと健康	第4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

「何でも大丈夫」

皆さん、ピアカンは何を言っても大丈夫な場なので、どうか安心して発散したい事を言いに来て下さい。あなたの秘密は守られます。

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

クリスマス交流会

チェリーハーモニカメイツさんによるハーモニカ演奏にあわせて、みんなで歌いました。きらきら職員によるミュージックベルでのクイズ大会では正解者には後日、きらきらオリジナルカレンダーを贈呈しました。最後に協和冷熱工業株式会社山本良夫様よりご寄付いただいたクリスマスケーキをみんなで食べました。

チェリーハーモニカメイツさんから「楽しかったです。また来年もよろしくお願ひします。」とメッセージをいただきました。



年越しそばを食べる会

12月27日(土)に総勢22名で年越しそばを食べました 😊
今年は豊島区の就労継続支援A型事業所に注文したかき揚げを乗せた蕎麦を食べました。

今年を振り返りながら、美味しく楽しい時間を過ごすことができました。



あかりちゃん↓



おみくじや干支塩、お守りをいただいたり、写真を撮ったりして過ごしました。

初詣

今年の干支にちなんで神馬「あかりちゃん」のいる神田明神に行きました。



↑花手水



名前が決まりました！

きらきらのキャラクターの名前アンケートのご協力ありがとうございました。19個の名前の候補から合計79票中、21票を獲得した「きらっきー」に決定しました。

作品展についてのお詫び

皆さんからいただいた「ユーザーの声」が、職員の不手際により一部掲示できていませんでした。

ご協力いただいた皆さんの声を大切にできず申し訳ありませんでした。

今後はこのようなことがないように再発防止に努めます。

—きらきら職員一同—