

暖かな陽の光とともに、小さな虫やかわいらしい花草を見かける季節となりました。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**3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。

## ピアサポーター

仲間とのいつもの雑談もピアカンといえます。「ピアサポーター」というのはそういう事だと思います。

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

## 3月5日（木）夕食会

- <献立> ちらし寿司
- <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>  
2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。  
※調理はボランティアさん中心に行います。

## 女性おしゃべり会

- 3月13日（金）14:00～15:30
- <メニュー> パウンドケーキ
- <参加費> 200円
- <定員> 6名
- <申込・キャンセル>  
2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。

## 浅草でお花見

浅草に行き、周辺で食事とお花見をします。浅草寺仲見世通りや花やしき（希望者）などを散策する予定です。詳しい予定は当日、参加者で決めます。※雨天の場合は東京スカイツリータウンに変更。

- 日程：3月31日（火）
- 集合・出発：10:00
- 集合場所：JR王子駅北口
- 交通費：片道210円  
※都営交通乗車券で無料となります。
- 昼食費：1,000～2,000円
- 花やしき入園料：1600円  
※入園料は障害者手帳持参で本人は無料  
アトラクションは別料金

申込：前日まで



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>



# 3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	<b>13時閉所</b>	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	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>						
8	9	10	11	12	13	14
閉所		<b>13時閉所</b>		絵手紙 14:00～ 15:30	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	学習会 14:00～ 15:30 	<b>13時閉所</b>	閉所 (春分の日)	閉所 (センター休館日)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     ※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ                 </div>						
22	23	24	25	26	27	28
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	<b>13時閉所</b>		
29	30	31				
		お花見 10:00～  <b>電話のみ 15時～</b>				

※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。 ※今月はお休みです。	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♪	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2月25日開始となります。 ※今月は「パウンドケーキ」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	ソフトダーツも良いですが、ハードダーツも楽しいですよ。 ※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~	今月は3月31日(火)にお花見に行きます。 ※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

## 2月5日おしゃべり会の報告【参加者5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】

#### ○ピアサポーター養成講座

きらびあを中心として北区でピアサポートをしていくための勉強会を2/24(火)に行います。講座に参加すると北区こころのピアサポーターとして認定され、きらきら以外でも活動をしていく予定です。カウンターにチラシを置いています。今回は北区在住で精神科受診しており主治医の許可を得られる方が対象です。

#### ○北精連歌合戦 2/12

きらきらからは5名の方が出場されます。みなさんぜひ応援にきてください。応援うちわをきらきらハンズで作成し、運営ではペンライトを用意していますので応援グッズを持って応援ができます。応援参加の場合は職員に声をかけてくださると助かります。

きらきらの出場者を紹介する司会者を募集しています。希望者は申し出てください。

2/12きらきらは12時閉所となります。

#### ○3月の散策 お花見

去年は新宿御苑に行きました。

散策の希望として飛鳥山公園、手帳で無料になるところ、上野動物園、王子神谷の隅田川船着き場(遊覧船)、岩淵水門(知水資料館)、花やしき、あらかわ遊園、スカイツリー、東京タワーがあがりました。

相談の結果、花やしきに決定しました。

#### ○これまでの年間行事の感想や今後やりたい年間行事などについて話し合いました。

<今年度の感想>

年越しそばを食べる会で初めて年越しそばを食べた。モルックが楽しかった。

<今後やりたいこと>

節分で豆まき、恵方巻をみんなで食べたい。豆まきで声を出したらストレス発散できそう。ハロウィン、かぼちゃを飾ったり、食べたり仮装したりしたい。

ゴールデンウィークにでかけるとか。

小鳥カフェに行きたい。うさぎカフェに行きたい。動物とふれあいたい。

#### ○さざなみ会

2月20日(金)15時から定例会があります。3月の散策について決めます。

ぜひご参加ください。

### 餅つき

今年の餅つきでは、お雑煮、お汁粉、からみ餅、きなこ、ごまでお餅を食べました。

「めちゃくちゃ楽しかった。のりが好きなので磯部餅を食べたかった。

みたらしとかも食べたかった。」「お雑煮がおいしかった。里芋が冷凍じゃない物だと美味しい。馴染みのある関東風がおいしかった。」といった感想がありました。



### 北精連歌合戦

赤羽会館で歌合戦が行われ、きらきらからは5名の方が出場しました。

きらきらハンズで新たに作成した応援うちわを使ってみんなで応援し盛り上がりました

結果は優勝🎉

優勝トロフィーと賞状がオープンスペースに飾ってありますので是非みにきてください。

