

春は、暖かな陽射しや風が心地よく、外出やお散歩など、新しい活動が楽しめる時期です。新しい季節に心も体もリフレッシュし、心地よい日々が続くといいですね。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**4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。

「励ますこと」

落ち込んでいる方を上手く励ますのもピアカンの役目です。気持ちを吐き出しに来て下さい。
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

4月2日（木）夕食会

<献立> 生姜焼き
<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>
3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。

散策カラオケ

王子駅周辺でカラオケを楽しんだ後に近隣のお店で昼食を取ります。

日程：4月28日（火）
集合・出発：10:00
集合場所：JR王子駅北口
カラオケ代：1,000円～2,000円
昼食費：1,000～2,000円
申込：前日まで



北精連歌合戦祝勝会

おしゃべり会で2月に行われた北精連歌合戦優勝のお祝いを行います。
日程：4月3日（金）13:00～

4月3日（金）昼食会

<献立> 麻婆豆腐
<参加費> 500円
<定員> 先着8名
<スケジュール>
12:00頃食事開始
<申込・キャンセル>
3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。

4月8日（水）14:00～15:00
愛誠病院デイケアの方々が見学にいらっしやいます。

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>



4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 北精連歌合 戦祝勝会 13:00～ 14:00 電話相談 14時から	
<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>						
5	6	7	8	9	10	11
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで		女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
12	13	14	15	16	17	18
閉所		13時閉所	暮らしと健康 14:00～ 15:00			笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
19	20	21	22	23	24	25
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00	きらピア 14:00～ 15:30		13時閉所		
26	27	28	29	30		
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時開所	閉所 (昭和の 日)	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	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 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	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	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3月25日開始となります。 ※今月は「ベビーカステラ」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
暮らしと健康	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	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	第3土曜日 14:00~15:00	ダーツで気ままに楽しく、適度に集中するのもたまには良いものです。	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	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

3月6日おしゃべり会の報告【参加者7名】



【意見箱】

- 「正当メイドカフェに行きたい。アキバに1件しか残っていない」
- 「夕食会でクジラの珍味が食べたい」
- 「いつもお世話になっています。きらきらでグループWRAPがあったら喜んで参加します。フリースペースもありがたいのですが、プログラムだとお喋りが自然にはずんで面白くなります。昔、楽しかったSSTとか当事者研究とか思い出します。新しい自分に出会いたいです。」
- 「オープンスペースで他の利用者さんに、病気のことや飲んでいる薬のことを聞かれ、答えたくないの返答に困っています。周知お願いします。」
 - おしゃべり会で皆さんのご意見を伺いました。
 - ・相手や自分の気分で答えるかどうか決めます。「秘密です」って答える事もある。この話題は、きらきらだからこそ話せる話でもあると思う。
 - ・僕は話す。困っていることを話して、どう対処しているかという事を互いに話したい。パスもありだと思う。答えるかどうかは相手によります。
 - ・基本は言わない。言いたくないことは断る。
 - ・「あの人もそうだよ」と他の人の話はしないで欲しい。自分の話ならいいと思う。

【きらきらからのお知らせ】

- 3月のお花見の行き先について
前回のおしゃべり会でお花見は花やしきに決めましたが、浅草周辺に変更しました。花やしきの入園料が障害者手帳所持者は無料になるが付き添いが有料となるため、希望者で花やしきに行ければと考えています。雨の場合は東京スカイツリータウンに行く予定にしました。
- 4月の散策先について
2月の散策に行った方からのご希望は、多摩動物公園、横浜ズーラシア、ゆりかもめに乗ってフジテレビ、ゴーカート、明治神宮、葛西臨海水族園、上野動物園がありました。おしゃべり会では、横浜中華街、都庁、新聞社、サンシャインの展望台、工場見学(赤城乳業とか)、禅や瞑想の体験、華道、たばこと塩の博物館、陶芸教室、高尾山、いちご狩り、カラオケ、ハリーポッタースタジオツアー、宇都宮で餃子を食べる、などの希望がありました。相談の結果、カラオケに決定しました。
- 4月から学習会のプログラムがなくなります。
モルックや他のプログラムを検討しています。

神楽坂散策

2月の散策は神楽坂に行きました。毘沙門天と赤城神社にお参りし、3つに分かれて昼食をとりました。「昼食で神楽坂の感じを味わえた。」「一人ではなかなかいかない場所なので、良い気分転換ができた。」「赤城神社で御朱印をもらえた。」といった感想がありました。



北区こころのピアサポート養成講座を開催しました

2月24日(火)に令和7年度北区こころのピアサポーター養成講座を開催しました。6名の方が参加(うち1名は聴講のみ)されました。

参加者より「ディスカッションやロールプレイが有意義だった」「ピアサポーターになる心構えができた」「他のピアに力を貸したいと思った」「アットホームな感じだった」「達成感がある」「横のつながりを感じた」「自分の為にもなりそう」などの感想を頂きました！