

若葉が目眩しい季節となりました。春の陽気に誘われ、心も軽やかになるこの頃です。自然を感じながら、心身ともにリフレッシュしましょう。気温の変化が大きい時期ですので、体調に気をつけてお過ごしください。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**5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。

「元気印で」

新しい年度になり、新鮮な気分で毎日を元気印で過ごして下さい。


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

5月7日（木）夕食会

- < 献立 > タケノコご飯
- < 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 >
4月25日～5月2日（土）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 池袋サンシャイン水族館

- 日程：5月26日（火）雨天決行
 - 集合・出発：10:00
 - 集合場所：王子駅
（都電荒川線近くの交番周辺）
 - 入館料：一般2,600円
 - ※障害者手帳提示で半額になります。
 - 交通費：片道現金170円 | C168円
（都営交通乗車券で無料）
 - 昼食費：1,000～2,000円
 - 申込：前日まで
- 

5月1日（金）昼食会

- < 献立 > チャプチェ
- < 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 >
4月25日～4月30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。

春雨と細切りにした牛肉、野菜・きのこ類を甘辛い醤油味で炒めた韓国の伝統料理

5月8日（金）女性おしゃべり会

- < 献立 > クッキー（プレーンなど）
- < 参加費 > 200円 < 定員 > 先着8名
- < 申込・キャンセル >
4月25日～5月7日（木）まで
締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

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>



5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					昼食会 11:30～ おしゃべり会 13:00～ 14:00 電話相談 14時から	
						
3	4	5	6	7	8	9
閉所	閉所	閉所	閉所	夕食会 16:00～	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
10	11	12	13	14	15	16
閉所		13時閉所	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで	絵手紙 14:00～ 15:30		ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
17	18	19	20	21	22	23
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
24/31	25	26	27	28	29	30
閉所		散策 10:00～ 家族サロン 13:30～ 15:00 15時開所		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♪

※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。

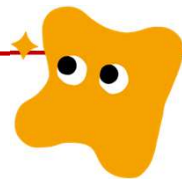
※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。

※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 (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。※今月はお休みです。	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 14:00~15:30	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。先着6名です。 ※今月は「クッキー」を作ります。	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。 ※今月は第4土曜日に変更です。	必要	なし
ダーツクラブ (地域交流)	第3土曜日 14:00~15:00	ダーツは家族や友達と気軽に出来る面白いスポーツです。	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。	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

4月3日おしゃべり会の報告【参加者8名】



【意見箱】

○3/17のきらぴあPlanですが、あまり参加されていない方、はじめて参加の方が何の話ですか？と思わないか心配になりました

→最初からは難しいと思う。自分は初めての時は様子を見ていたというご意見がありました。

プログラム開始時に目的と内容の説明をするようにしています。わからないことがありましたら気軽にご質問ください。

【きらきらからのお知らせ】

○4月からのプログラムや職員体制について

・昼食会の日は、10時からオープンスペースの利用ができるようになりました。電話相談は14時からです。

・障害者作品展の体験で実施したモルックを定期プログラム化し、毎月第2水曜日16時から行います。モルックの日は16時で電話相談が終了となります。

・暮らしと健康が第3水曜日に変更になりました。

・学習会は昨年度3月で終了しました。

・徳永職員の勤務が土曜のみとなります。

○5月の散策希望

3月の散策参加者からのご希望は巣鴨地蔵通り、多摩動物公園、成田山、みなとみらい、高尾山、江戸東京博物館でした。

おしゃべり会でのご希望はサンシャイン水族館、おぼんdeごはん、東京芸術劇場、上野動物園でした。

相談の結果、サンシャイン水族館となりました。

○障害者作品展のサブタイトル案を募集しています。明日4/14が締め切りとなります。

【その他】

○4月1日から自転車の新しい制度(青切符)が始まりました。

自転車ルールブックをオープンスペースに置いておきますのでご確認ください。

東京スカイツリー

3月のお花見は浅草の予定でしたが、当日は雨のため東京スカイツリーに行き先が変更となりました。

スカイツリータウンのフードコートでそれぞれ好きな物を食べました。

「楽しかった」「移動で疲れた」「スカイツリータウンの中は刺激が強くて、疲れました。」

「一人でいるとイライラしちゃうので、みんなで出かけるのはうれしい。」と言った感想がありました。

モルック

4月からモルックのプログラムが始まりました。まぐろチームとお米チームに分かれてゲームを行いました。まぐろチームが50点を獲得し勝利しました。

参加された方からは「楽しかった」「緊張したが楽しかった」「思ったところにいかないもどかしさがあったが楽しかった」「ペケがなくてホッとした」「体だけじゃなくて頭も使いながらできた」「久しぶりにやったが難しかった。面白かった」「ボウリングほど難しくなく楽しかった」等の感想がありました。

歌合戦祝勝会

4月のおしゃべり会後に、2月に行われた北精連施設対抗歌合戦の祝勝会を行いました。出場者に賞品が手渡されそれぞれ感想等をお話いただきました。その後、集まった皆さんでクレープを作り、賞金の一部で買ったお菓子や飲み物で楽しみました。