

きらりあ通信 5月号

北区立いきがい活動センター発行 第15号 令和4年4月25日

5月28日(土)10:00~15:00
きらりあマルシェ開催!!



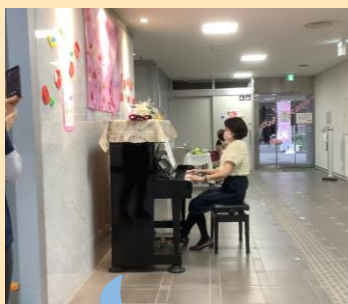
写真は前回の
様子です♪

ジオラマの展示
実は前回の展示より進化
してました…!!



手造りの布ぞうり!!
おしゃれで素敵ですね^^

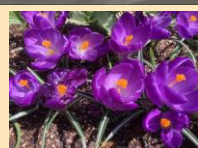
可愛いネコちゃん達♪
なんと洗濯ばさみになって
いるのだそう。



きらりあ北職員による
ピアノ演奏も…!!



マルシェに出展希望の企業・団体・個人の方を大募集中♪
少しでも気になるという方はお気軽に「きらりあ北」にご連絡下さい^^



映画「人生フルーツ」追加申込募集!!



令和4年1月に2日間に渡り上映予定でした映画「人生フルーツ」。まん延防止等重点措置により上映が一旦中止となっておりましたが、再上映が決定致しました。今回、新たに追加申込枠を設けております。

是非この機会にご応募下さい♪

日程 6月4日(土)・5日(日)

①9:30~11:00 ②11:30~13:00

③13:30~15:00 ④15:30~17:00 ※開場は15分前から

対象 北区在住・在勤・在学の方

受付 5月1日(日)先着50名(窓口・電話) ※既に「きらりあ北」に利用登録されている方は電話でも受け付け可能です。

映画「人生フルーツ」

日本住宅公団のエースとされていた修一さん。1960年代には新たに高蔵寺ニュータウン都市計画に携わる。経済優先とされていた時代ゆえ理想とは程遠い団地が広がる。修一さんは一度仕事から離れ自ら手掛けたニュータウンに妻・英子さんと共に移り住む――。

東海テレビドキュメンタリー劇場第10弾。ナレーションは女優・樹木希林。



大和ライフウィズ個別相談会

高齢者の方から人気の清掃業務をご案内♪
「黙々とお仕事に取り組む事が出来る」
「むずかしいお仕事ではない」
「短時間働ける!!」等のお声を頂いております。
北区をはじめ都内各域に渡りのお仕事を複数
ご案内可能です。
少しでも気になるという方はお気軽にお越し
下さい。

日時 5月13日(金)14:00~16:00

定員 6名(お1人20分の交代制)

申込 事前申込制
(窓口・電話・メールにて受付)

初めての人の為のZOOM講座

最近、オンラインで講座やミーティング等をする機会が増えて来ました！ZOOMとはパソコンやスマートフォンを通してオンライン上でミーティングを行うアプリケーションの事を指します。この機会にZOOMデビューしてみませんか？

日時 5月17日(火)13:00~14:00

定員 5名

場所 きらりあ北 研修室

申込 4月25日(月)~先着順
(窓口・電話・メールにて受付)

今月のおススメ求人

東京都北区内の
介護施設でのお仕事です！

内 居室の清掃・洗濯業務・リネン交換
配膳・下膳の軽作業など

時 週3~5日
8:30~17:30 ※時間相談可 求人票PDF

年 不問

資 なし



※その他にも

調理補助・送迎ドライバー・施設内外の整備など
のお仕事もあります！

[急募]週2日~★平日午後2時間★保育園のトイレ清掃！

日の基保育園(ひのもとほいくえん)

東京都北区桐ヶ丘1-21-41
パート 1,100円

内 トイレ清掃(2か所)床・便器・水回りの清掃
トイレットペーパーや備品の取り換え

時 週2~5日
13:00~15:00

年 不問

資 なし

求人票PDF



※子ども用のトイレの為、低い位置に設置されています。足腰鍛えたい方におすすめです！

きらりあマルシェのご案内

5月の下記内容の開催を予定しています！
是非お越しください♪

日時 5月28日(土) 10:00~15:00

場所 きらりあ北 本館1階

出店 手作り小物の販売・北区企業応援コーナー・
肌測定・栄養相談・きらりあカフェ
産地直送の野菜販売 ※13:00~15:00
ミニコンサート(サクソ&ピアノ) など



4月30日(土)も開催致します！

【13:00~15:00 産地直送の野菜販売 & きらりあカフェ】

お仕事コラム

就労相談員・河野 優也

人との交流やいきがづくりは、認知症予防や健康寿命にも大きな影響をもたらすことが研究でも明らかになっています。シニア時代を楽しく過ごす秘訣は、キョウイクとキョウヨウであると過去に新聞のコラムで紹介されたことがあります。「今日行く」ところがある」「今日、用(事)がある」ことを示しているそうです。

1週間や1カ月単位で日々の生活を振り返り、家事や定期的な予定も含めてスケジュールを書き出すことにより、隙間時間に気づくことができます。この隙間時間を活用し、社会参加や生きがいづくりを実践することが、生活をより豊かに、そして楽しく過ごすことに繋がります。きらりあ北では、就労相談を行っており、隙間時間に取り組める、週2~3日・1日2~3時間で始められる求人も多数届いています。ぜひスケジュールを書き出して、隙間時間を有効活用しませんか？スケジュール表はきらりあ北HPIに掲載中ですので、ご自宅でダウンロードしてぜひ取り組んでみてください。

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



YELL 会員募集中!!

公式HP ▶ <https://www.foryou-yell.net>

育児支援を「してほしい」 ファミリー会員になりたい方

【対象】北区在住在勤で生後57日～小学6年生の
子育てしている方

【活動例】・保育園/幼稚園/習い事の送迎
・一時預かり
(在宅ワーク/外出/リフレッシュ理由)

【申込】下記の連絡先にて事前に説明会日時を
ご予約ください。
(zoomでオンライン登録会も対応中)



【お問合せ先】

北区ファミリー・サポート・センター(TEL:03-3912-1909)

王子6-7-3 子ども家庭支援センター内 (受付時間 9:30～17:30)

有償ボランティア

育児支援を「したい」 サポート会員になりたい方

【対象】サポート会員養成講座に参加できる方
(20歳以上。60～70代も活躍中です！)

【サポート会員養成講座】

開催月:6月/9月/1月(各2日間)

・講義(子育て支援、生活ケア、遊び、事故など)
・登録説明会、サポート会員体験談、会員登録

※保育士資格等をお持ちの方は、一部受講免除及び、
個別登録が可能ですので、お問合せください。

子どもが好きな方、地域の役に立ちたい方大歓迎です！！



滝野川・名主の滝 老人いこいの家より

滝野川・名主の滝老人いこいの家は、
お風呂事業はそのままだに、人生100年時代を見据えた
生きがいづくりや健康づくり、
介護予防、地域活動を通して社会参加につながる
様々な事業を行う施設です。

健康づくり
毎日行う30分の軽体操
いこいこ体操
介護予防事業
など

友達づくり
小物作り講座
歌声サロン
歴史・文学講座
など

健康づくり
入浴の時間帯に
看護師による
健康相談

その他事業
健康フェスタ
防災フェスタ
地域懇談会
など

いきがいづくり
きらりあ北相談員による就労相談
スマホ・タブレットなんでも相談会
初心者向け講座など

お問い合わせ先

滝野川老人いこいの家
住所:東京都北区滝野川1-46-7
TEL:03-3915-5545

名主の滝老人いこいの家
住所:東京都北区岸町1-15-25
TEL:03-3909-3083

開館時間 9:00～16:00
入浴時間 11:00～15:30(滝野川)
10:30～15:30(名主の滝)



きらりあ北よりお知らせ

5月10日(火)よりきらりあ北の開館時間が9:00～22:00までに変更となります。それに伴い、貸室受付・夜間プログラムが開始となります。詳しくは下記をご覧ください。

5月10日(火) 9:00～22:00までの営業開始
貸室受付開始

5月11日(水) 夜間フリーエクササイズ開始

※夜間フリーエクササイズを申し込まれた方には
各自ハガキをお送りします。



き ら り あ 求 人 情 報

50代～70代の主婦層が活躍中！週1日～OK★

家事代行(北区内または豊島区内)

パート・アルバイト 1,041円～1,500円

内 ご家庭内のお掃除や洗濯・片付けなどの家事全般・料理など

時 9:00～18:00の間
週1日以上／1回2時間～

年 不問

資 なし

経 ご自宅での家事経験

求人票PDF



【急募】北区内の学校現場でのお仕事！

北区立公立小中学校

契約社員 1,050円

内 学校施設での用務,受付,接待,案内(来客),校内手すり等の消毒,植栽管理,簡単な清掃

時 7:00～16:00(平日)
7:00～12:00(土曜日)

年 不問

資 なし

求人票PDF



公共施設でのお仕事です！警備・設備業務♪

北区立滝野川会館

東京都北区西ヶ原1-23-3

パート 1,200円

内 館内巡回(不審者や不審物の確認),付帯設備の準備,駐車場案内

時 週4～5日
①7:30～15:00
②15:00～22:15

年 不問

資 なし

求人票PDF



マンションでの管理員のお仕事★短時間勤務OK

コムレジ赤羽(長谷エコーポレーション)

東京都北区赤羽南2-2-9

パート 1,250円

内 窓口業務・巡回業務・立会業務・清掃業務
※長谷エココミュニティではマニュアルや研修や教育が整備されている為初めてでも安心して働けます。

時 週4日～
①水・木 8:00～15:00
②月・金 12:30～20:00

年 不問

資 PC基本操作(ワード・Excel)入力程度

求人票PDF



【急募】週2日～短時間OK!! 保育現場でのお仕事

北区立赤羽北保育園

東京都北区赤羽北1-5-5

パート 1,041円

内 保育園用務
園児の身の回りのお仕事をします。
(掃除,洗濯等)

時 週2～3日
月～金 8:00～13:00
土 8:00～17:00

年 不問

資 なし

求人票PDF



送迎ドライバー募集★運転に自信ありの方におススメ！

ららたきのがわ (社会福祉法人さざんかの会)

東京都北区滝野川3-53-10

パート 1,100円～

調理や生活支援員のお仕事も募集しています

内 グループホームにおける送迎業務

※グループホームから就労場所や通院先への送迎となります。

時 週2～5日
8:00～11:00／14:30～17:00

年 不問

資 普通自動車免許 ※AT限定可

経 運転や送迎の業務経験があれば尚可

求人票PDF



お知らせ

緊急事態宣言等の状況によりスケジュール変更となる場合がございます。
詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp

開館 9:00～22:00 (感染状況により変更の可能性がございます)

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。



5月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第2号 令和4年4月25日

夜間フリーエクササイズ追加募集のご案内

マシントレーニングと有酸素運動を中心とした運動プログラムです。間に自由参加での立位によるグループエクササイズとマットを敷いてのクールダウンも行います。

夜間のみ空き枠がありますので、随時先着での申込を受け付けております。残り枠などの詳細は事務所受付までお問い合わせください

※5月11日(水)から順次開始予定です

日時 水曜・金曜・土曜
各18:00～20:30

料金 300円／一般
150円／65歳以上



介護予防事業活動報告:「ペルビクトレーニングお試し講座 開催しました!」

先日「ペルビクトレーニングお試し講座」が開催されました。

ペルビクとは「骨盤底筋群」のことで、排尿トラブルに関係するこの筋肉を強化して予防しようというのが講座の目的です。専用のアイテムやボールを活用し、骨盤底筋だけで内転筋や腹筋など、骨盤周辺のトレーニングも行いました。



今月のコラム:「フレイルについて②～運動予防～」

前月号でお伝えした『フレイル』ですが、下記の様な

- 体重が落ちる
- 疲れやすくなる
- 筋力の低下
- 歩行速度の低下

といった兆候が出てきます。

運動による予防策として重要視されているのが下半身の強化です。立つ・座る・昇り降りの日常動作をしっかりと行うために筋力を落とさないようにしましょう。

【スクワット】

- ①両足を肩幅と同じぐらいに広げ、つま先と膝の方向を揃える
- ②両手を胸の前で組む
- ③お尻を後ろに突き出すように足を上げ下ろしする





5月 きらりあカレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| 1 フ | 2 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 3 きらりあ体操 9:30~10:00 | 4 | 5 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 6 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | 7 脳活 10:00~11:30 パールビック講座 14:30~15:45 |
| 8 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 9 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 10 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | 11 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 12 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 13 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 大和ライフワイズ相談会 14:00~16:00 フ 18:00~20:30 | 14 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 |
| 15 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 16 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 Zoom講座 13:00~14:00 | 18 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 19 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 20 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30 | 21 脳活 10:00~11:30 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 |
| 22 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 23 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | 25 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 26 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 27 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30 | 28 脳活 10:00~11:30 きらりあマルシェ 10:00~15:00 パールビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 |
| 29 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 30 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 31 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | | | | |

お知らせ

緊急事態宣言等の状況により予定が変更になる場合がございます。
詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp

開館 9:00~22:00 (感染状況により変更の可能性がございます)

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。

