

きらりあ^あ通信 3月号

北区立いきがい活動センター発行 第2号 令和3年2月25日



生きがいつくり・就労支援を
きらりあ北がサポートします。
求職者登録・求人登録開始!!



詳細は就労支援ページに掲載!!

春のボランティア特集

～爽やかな春を体験してみませんか～

「春の寄せ植えボランティア体験 2DAYS イベント」

3月7日(日)・14(日)

時間：13時～15時

集合：きらりあ北正面玄関前

持ち物：手袋・スコップ・帽子・エプロン
飲み物

申込締切【1日目】⇒3/4(木)まで
【2日目】⇒3/11(木)まで

活動内容予定です!

7日：土入れ、苗の選定等

14日：苗の寄せ植え

カフェボランティア

「カフェカウンタークロス製作」大募集

手芸・裁縫が得意な方

1階ロビー設置予定

カフェカウンターのテーブルクロス作りにご協力いただける方を募集しています!

皆様と一緒に作るパッチワークを繋ぎ合わせ
素敵な手作りクロスを作ります♪

お申込は「カフェ」または「植栽」の件でと受付窓口

もしくはお電話にてお待ちしております! ☎03-5390-2220

就労支援 ❀ 相談・求職者登録スタート ❀

- 早朝、午前中だけ、夕方だけちょっとだけ働きたい！
- 季節イベントなどの短期間だけ働きたい！
- 今までの経験・能力を活かして働きたい！
- 仕事をしたいけど、どうしたら良いか分からない
- ボランティアもしたい、でも収入も必要！
- 障害があっても働きたい！



きらりあ北はこんな皆様をサポートします。
求職者登録は1階受付窓口へお申し込みください。

登録・就労支援の流れ

お電話（03-5390-2220）で面談・登録のご相談
面談等スケジュールの調整
キャリアカウンセリング・登録の完了（求人情報への応募が可能）
就労支援スタート！（カウンセリング・フォローアップ等）

きらりあ北の就労相談はここが違います！

- ① きめ細やかに面談・カウンセリングを行います。
- ② お一人おひとりの魅力・価値観・得意な事を活かした就労支援を行います。
- ③ 書類の記入方法、面接対応、就労後のフォローアップまで支援します。
- ④ オーダーメイドで就労先をご提案します。
- ⑤ 他の職業紹介機関（ハローワーク等）と併用利用が可能です。

✎ お仕事 ❀ コラム 📖
ジョブコーディネーター
立花 由紀子（たちばな ゆきこ）

「キャリア」と聞いて皆様は何を思い浮かべますか？目に見える客観的なキャリアを外的キャリア、目に見えない主観的なキャリアを内的キャリアと言います。内的キャリアは生きがいや価値観とも捉えることができセカンドステージへ一歩踏み出そうとするとき、この内的キャリアと外的キャリアは複雑に絡み合う相関関係にあると言われます。一度ご自身の人生に対する価値観が何かを見つめてみるとヒントが見えてくるのではないのでしょうか。

就労支援講座（準備編）
「ライフステージと
発達課題を知ろう」



日程：3月22日（月）
第1回目 10:00～11:00
第2回目 14:00～15:00
各回 定員15名

※申込み：先着順 電話又は受付
✕ 切：定員になるまで

事業者の方へ求人票を受付中です。

こんなお悩みございませんか？



労務管理課題

例えば
残業代が多い。
雑務が多くて本来の業務ができない。
人材不足
離職率が高い・・・



「きらりあ北」は高齢者就労支援を通して職場環境の改善をご提案いたします。

まずはお電話ください！ ☎03-5390-2220

介護予防

自宅でできる♪♪きらりあ通信講座♪

『脳トレワークブック』配布のお知らせ

緊急事態宣言延長により自宅で過ごす時間が増えていると思います。『自宅でできる通信講座♪脳トレワークブック』を今回無料で配布致します！認知症予防にうち時間にぜひ取り組んでみてください。

3月1日（月）～無料配布開始！

※おひとり様一冊のみのお渡しになります。

やってみよう！毎日出来る脳トレブック！
『毎日10分。1か月チャレンジ！』

百ます計算、ことわざ、
なぞなぞ、時計問題など
楽しく取り組める内容
がいっぱいです！

※難しい時はもちろん調べてもOK！
自分のペースで取り組んでください。



予告

『いきいき脳活体験塾』

4月から無料体験が始まります。

認知症予防に造詣の深いトレーナーを招き認知症予防運動や講義をおこなう専門プログラムです。

詳しくは3/25号に掲載予定！

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7 植栽イベント ▶ ☎13:00-15:00
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> ※緊急事態宣言が解除となった場合のスケジュールとなります。 フリーエクササイズはお一人様1回の無料体験期間となります。 </div>						
8 説明会 ①10:00 ②13:00	9 説明会 ①10:00 ②13:00	10 無料体験 申込スタート (3/14迄)	11	12	13	14 植栽イベント ▶ ☎13:00-15:00
15 無料体験 スタート (~4/11迄) きらりあ体操 ①9:30 ②14:00 ③15:30	16 きらりあ体操 ①9:30 フリー エクササイズ 13:30-16:30	17 フリー エクササイズ 9:30-12:00 フリー エクササイズ 18:00-20:30	18 フリー エクササイズ 9:30-12:00 きらりあ体操 ①14:00 ②15:30	19 きらりあ体操 ①9:30 フリー エクササイズ 13:30-16:30 フリー エクササイズ 18:00-20:30	20 フリー エクササイズ 18:00-20:30	21 フリー エクササイズ 9:30-12:00 フリー エクササイズ 13:30-16:30
22 きらりあ体操 ①9:30 ②14:00 ③15:30 就労支援講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	23 きらりあ体操 ①9:30 フリー エクササイズ 13:30-16:30	24 フリー エクササイズ 9:30-12:00 フリー エクササイズ 18:00-20:30	25 フリー エクササイズ 9:30-12:00 きらりあ体操 ①14:00 ②15:30	26 きらりあ体操 ①9:30 フリー エクササイズ 13:30-16:30 フリー エクササイズ 18:00-20:30	27 フリー エクササイズ 18:00-20:30	28 フリー エクササイズ 9:30-12:00 フリー エクササイズ 13:30-16:30

29 きらりあ体操
①9:30
②14:00
③15:30

30 きらりあ体操
①9:30

フリー
エクササイズ
13:30-16:30

31 フリー
エクササイズ
9:30-12:00

フリー
エクササイズ
18:00-20:30

～ 今後の予定 ～

【申込期間】 4/12(月)～4/18(日)

R3年度新規プログラム申込受付

【抽選発表】 4/23(金)～4/28(水)まで

当選者の方のみお電話でご連絡致します。

※当選発表はホームページ・館内掲示も行います

活動報告

通報訓練・AED講習



2月、王子消防署の方々に来ていただき様々な場面を想定した通報訓練とAED講習を行いました。応急手当では、訓練用人形を使って胸骨圧迫を行い心肺蘇生法を学びました。「きらりあ北」では、館内2階にAEDを設置しております。皆様に安心してご利用いただけるよう、職員全員で取り組んでまいります。

お問い合わせ先

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」
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

開館 9:00～22:00(年末年始除く)

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

「きらりあ北」スタッフ一同 皆様のお越しを心よりお待ちしております。

※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。