

# きらりあ通信12月号

北区立いきがい活動センター発行 第11号 令和3年11月25日

## きらりあ北1周年記念イベント開催のお知らせ♪

きらりあ北は来年1月8日(土)に開所1周年となります！  
記念すべき1周年に伴いまして1周年記念イベントを開催いたします。

### ●映画「人生フルーツ」特別上映会開催!!

愛知県在住の建築家老夫婦の姿を追ったドキュメンタリー映画。  
高齢者のこれから先の未来をどう生きるのか道しるべとなる作品  
となっております。  
今回きらりあ北1周年を記念し2日間に渡って特別上映致します。  
詳しくは差し込み用紙をご覧ください♪

## 北区高齢福祉課よりお知らせ

皆さまお一人おひとりの「長生きするなら北区が一番アンケート」の説明  
会をきらりあ北にて開催致します！  
書き方が分からない等疑問点がある方はお気軽にお越しください♪

対象	北区在住の満65歳以上かつ要介護認定を受けていない方
場所	きらりあ北
持ち物	ご自宅に届いたアンケート調査票
日程	12月3日(金)10:30～ 13日(月)10:30～ 13:00～ 13:00～ 14:30～



## クリスマス飾りづくり ボランティア募集!!



来月12月にはいよいよクリスマスを迎えます！それに伴いまして  
クリスマスの装飾づくりを4回に分けて行います♪お待ちしております!!

場所 多目的室 申込 事前申込不要(当日受付)

12月2日(木)13:00～16:00 7日(火)10:00～12:00  
3日(金)10:00～12:00  
14:00～16:00

開催時間中は出入り自由

# 家事や仕事のあいた時間を有効活用しませんか？ 地域の子どもたちを見守る サポート会員養成講座 受講者募集(有償ボランティア)

【サポート会員とは？】北区在住・在勤で育児のサポートをしてほしい会員のお子様(生後57日～小学6年生)の一時的な見守り、送迎などを行うボランティア会員です。  
(活動例:会員宅・公共施設内での一時預かり、保育園、習い事の送迎など)

【会員になるには】①②を満たす方

- ①20歳以上(主に40代～80代の方が活躍中)
- ②サポート会員養成講座(2日間)に参加できる方

※保育士などの有資格者は、一部受講免除が可能な為、お問合せください。

※下記の内容が変更となる可能性がございます。最新情報は、下記まで、お問い合わせください。

日時:令和4年1月28日(金)・29日(土) 10:00～16:00

会場:北とぴあ

定員:20名(先着順)

対象:20歳以上の方

申込:12月10日(金)開始

北区ファミリー・サポート・センター  
TEL:03-3912-1909


## きらりあ求人情報

駅直結、週2～4回程度、短時間で働けるお仕事をご案内しております。

こんな方を募集しております！！

 **保育士**

保育士資格をお持ちの方！

 **調理補助**

介護・保育現場の調理場にて調理用具の準備やお皿の盛り付け、食事の配膳等を行います。経験不問！

必要資格等はありません。

今月の  
**おススメ求人**

資格がなくても出来るお仕事♪

 **保育補助**

保育のお仕事というどのようなイメージでしょうか？

保育補助とは保育士さんのサポート的役割を担うお仕事です。具体的には子供たちと一緒に遊んだり、お昼寝の見守り、おもちゃの消毒・お掃除等を行います！

保育現場で働いてみませんか？



## 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)

2017年国立長寿医療センターは社会との多様なつながり方のある人は認知症発症リスクが半減するという研究を発表しています。認知症予防には運動習慣、食生活、人との交流などが大事！とよく言われることも皆様ご存じの事かと思えます。さらに最近では就労が認知症予防になることも分かってきています。仕事の中の運動、または通勤で歩くなどの運動、仕事で責任を果たす達成感、職場でのコミュニケーション、収入を得ることによって食生活を充実させることもでき、認知症予防の視点からも「就労」は大きな効果があることがうかがえます。実は「健康」と「収入」を同時に得られる一石二鳥！？とも言われています。皆さんも今の生活に「プチ就労」考えてみてはいかがでしょうか。きらりあ北では短時間のお仕事からフルタイムまで、皆様に合った働き方をご提案しています。就労相談希望の方はお気軽にスタッフまでお問い合わせください。

## 初めての人の為のZoom講座

最近“Zoom”という言葉を目にしませんか？ 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(ビデオ通話orビデオ会議)を行うアプリケーションの事を指します!!Zoomのについて実践的に学んで、身近なお友達やお仕事先の方とオンラインで通話してみませんか…？ご応募お待ちしております♪

日時 12月20日(月)10:30～11:30

定員 5名

申込 11月25日～先着順で受付  
(窓口、電話、メール)

# ★クリスマスきらりあマルシェ開催!!

地域の皆様にご参加いただける「きらりあマルシェ」を開催致します!  
“マルシェ”とは一般的に農作物や加工品・工芸品等を販売する市場を指します。当日は地域の企業や商店・団体等の出店を含めた内容を予定しております。お気軽にお越し下さい♪

(※マスク着用や検温・消毒等、感染症拡大防止への取り組みにご協力ください)

**日時** 12月25日(土)10:00~15:00

**場所** きらりあ北 本館1階 など

出店販売者  
募集中!!

出店料無料で物品販売・出店をして頂けます!  
詳しくはきらりあ北窓口・お電話・メールにてお問い合わせください♪



## 大和ライフウィズ個別相談会

清掃のお仕事は

「一人で黙々お仕事に取り組む事が出来る」  
「難しいお仕事ではない」  
「短時間～可」など高齢者から人気のお仕事です!!

求人票には載っていない最新の求人を含め、北区内外のお仕事もご案内させていただきます!少しでも気になるという方はお気軽にご相談下さい♪

**日時** 12月14日(火)14:00~16:00

**定員** 6名(お1人20分の交代制)

**受付** 事前申し込み制(窓口・電話)

## 2022 KIRARIOR DREAM COLLECTION☆ ユニバーサルファッションショー出演者募集

年齢・性別・国籍・障がいの有無にかかわらず、  
地域に住む全ての人の人生を輝かせるファッション  
ショーを『きらりあ北』で開催します!!『きらりあ  
北』であなたの夢を叶えましょう!

開催:令和4年3月12日(土) 13:00 ~16:00  
会場:きらりあ北 2階ホール  
部門:①リメイク部門 ②夢部門  
定員:60組(応募者多数の場合抽選)  
申込:窓口・電話・FAX・メール

出演者募集期間 12月28日(火)まで

## きらりあ花と緑のくらぶ

今月も花壇の整備&リース作りを行います!  
お気軽にご参加ください♪

■前半:花がら摘み,草取り  
■後半:秋のリースづくり

当日参加申込  
大歓迎です

**日時**  
12月11日(土)10:00~12:00

**集合**  
きらりあ北 多目的室

**持ち物,服装**  
木の枝,木の実,リース等,汚れても良い服

## きらりあ北よりお知らせ



### ■クリスマスツリー設置します

近日中に1階フロアにて3mのクリスマスツリーを設置予定となっております!  
気軽にお越しただけたらと思います♪

### ■各種SNS更新してます!!



「きらりあ北」で  
検索!!



@684emmoeで  
ID検索!!

きらりあ北では、SNSやホームページでの情報発信に力を入れています。ぜひ、ご利用のSNSから「フォロー」追加をおすすめいたします!

あなたの特技や趣味をボランティアで  
活かしてみませんか?

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!!





# 12月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	2 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	3 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 健康ウォーキング ① 10:30~11:30 北区アンケート 10:30/13:00	4 脳活 10:00~11:30
5 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	6 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	7 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	8 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	9 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	10 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 健康ウォーキング ① 10:30~11:30	11 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑の クラブ活動日(植栽) 10:00~12:00 健康ウォーキング ② 14:30~15:30
12 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	13 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00 北区アンケート 10:30/13:00/14:30	14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	15 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	16 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	18 脳活 10:00~11:30 健康ウォーキング ② 14:30~15:30
19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	20 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00 Zoom講座 10:30~11:30	21 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	22 フ 9:30~12:00 ゆ 14:00~15:30	23 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	25 脳活 10:00~11:30 きらりあマルシェ 10:00~15:00
26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 デジタルシニア講座 10:00/13:00/15:00	28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	29	30	31	

フ …フリーエクササイズ  
 ゆ …ゆったリズムPlus  
 脳活 …いきいき脳活体験塾

抽選申込に当選された方のみ参加可能です。

※12月29日~1月3日まで  
休館となります。

## \*お知らせ\*

緊急事態宣言等の状況により上記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。  
 ※12月29日~1月3日まで休館となります。予めご了承下さい。



## 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(※当面の間は18時閉館となります)

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。

