

きらりあ通信 4月号

北区立いきがい活動センター発行 第14号 令和4年3月25日

プチ就労を通じたシニアのためのライフワーク発見講座 (テーマ:人生100年時代 超えなければならない壁とは)

大手企業を退職後、仕事から解放されて手に入れた「自由」。しかし、何も考えずに始めてしまったシニアライフ。未知なる壁にぶつかりながらも、自身のライフワークを迫及した実体験をもとに、現在はシニア向けのキャリアコンサルティングやライフプランセミナーを務める原沢修一氏を講師にお招きします。退職後の生き方を考え中の方、必見です！シニア世代特有の悩みやエピソードに共感しながら、これまでの肩書にはない、一步踏み出した第二の人生の歩み方を考えてみませんか。



日時 4月19日(火)
14:00~15:30

場所 きらりあ北
1階研修室

定員 20名 先着順

申込 4月1日(金)~
窓口・電話・FAX・メール



<原沢 修一氏プロフィール>「男のロマン・女の不満…あゝ定年かあ・クライシス」著者
昭和25年生まれ 大学卒業後、大手エンターテイメント会社に勤務。58歳の時に早期希望退職
59歳でキャリアカウンセラー(現国家資格キャリアコンサルタント)の資格を取得
また退職前後のシニアを対象とした活動に特化するために、シニアライフアドバイザーの資格を取得
行政や各種研修会などのセミナーや講座の講師を多数務める

いきいき脳活体験塾

認知症予防について正しく理解して、
主体的に脳活！脳を活性化する楽しい
オリジナルプログラムの体験塾♪

期間 4月30日~8月6日 (全14回)
毎週土曜日 10:00~11:30

定員 20名(抽選)

申込 4月1日(金)~16日(土)
窓口・電話・FAX・メール

抽選
発表 4月23日(土)に館内掲示・HP
に掲載

※抽選結果についてはお電話でも
確認できます。

4月スタート!! 公共施設での清掃業務♪

北区立滝野川会館

東京都北区西ヶ原1-23-3
パート 1,080円

内 貸室(ホールや集会室,和室等),共用部清掃,
トイレや水回りの清掃

時 週4~5日 ①7:00~11:00 ②13:00~18:00

年 不問

資 なし



求人票PDF

北区内の学校現場でのお仕事!

赤羽岩淵中学校

東京都北区赤羽2-6-18
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

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。
北区内外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 4月8日(金)15:00~17:00

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)

きらりあマルシェ開催

4月のマルシェでは、産地直送の野菜販売と
きらりあカフェ等の開催を予定しています！
是非お越しください♪

日時 4月30日(土) 13:00~15:00

内容 野菜販売会・きらりあカフェ等

出店 きらりあ北 本館1階 

マルシェ出展企業・団体・個人募集中!!

「きらりあ通信」 リニューアルのお知らせ

「きらりあ通信4月号」より掲載内容を
リニューアルしました。今後は就労に関
するお役立ち情報、求人票などを中心に
情報を発信予定です。

きらりあ北事業カレンダーについては、
別紙ご用意いたしますので、そちらをご
覧ください。

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>

ペルビックトレーニング講座 (骨盤底筋強化)

骨盤底筋を鍛える方法について学んでい
きます。骨盤周辺の強化トレーニングを行
い、排尿トラブル軽減を目指していく講座
となっております。

日時 5月7日~6月18日
毎週土曜日(全7回)
14:30~15:45

定員 15名(抽選)

申込 4月1日(金)~20日(水)
窓口・電話・FAX・メールにて受付

抽選発表 4月24日(日)HP及び館内掲示

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
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 4月18日(月)13:00~14:00

定員 5名

場所 きらりあ北 研修室

申込 3月25日(金)~先着順
(窓口・電話・メールにて受付)

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)

きらりあ北も1周年を迎え、3月12日にはユニバーサル
ファッションショーを無事に開催することができました。
きらりあ北では就労支援の他にも、こうした地域活動を通
じた生きがいづくり支援を行っています。施設名にもある「い
きがい」、辞書には「人生を鼓舞し、その人の生を根拠づ
けるもの」とあります。皆様は「いきがい」意識したことは
ありますか？いきがいをもって生きるとよく耳にしますが、い
きがいがないという人にはやはりデメリットがあるようです。

日ごろ「だって」「でも」ということばが口癖の方は要注
意！様々な要因で生きている楽しみを見いだせなくなっ
ていくこともあります。特に高齢期には環境が変わり「いき
がい」を見いだせない方も多くいらっしゃいます。そんなセカ
ンドライフについて「あゝ定年かぁ・クライシス」著者：原
沢修一さんをお迎えします。きっと共感できるお話に納得
でき、皆様の何かのきっかけになればと思います。
皆様のご参加をお待ちしております。

「きらりあ北」LINE@
友だち募集中

読み取り



「@684emmoie」
または
で検索

北区ファミリー・サポート・センターより

地域の子どもを見守る サポート会員さんエピソード紹介

【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、保育園の送迎などを行うボランティア会員(有償ボランティア)です。主に、40代~80代の方が会員登録し、活躍中です。

◆ずっとサポートしている〇〇ちゃん。最近では、帰る時にバイバイできるようになったのが嬉しいです♪(1歳児の預かりサポート)

◆2日間連続で、今日も縄跳びの練習!二重飛びを寒い中何度も頑張っていました♪(7才児の預かりサポート)



子どもの成長の変化を、保護者様と見守るのもサポート活動の喜びややりがいの一つです(*^^*)

北区ファミリー・サポート・センター TEL: 03-3912-1909

募集中!

地域の子育て支援として、一緒にサポート活動しませんか?

対象: 20歳以上の方

会員になるには、

「サポート会員養成講座」の講義参加が必要です。詳細は、下記にてお問合せください。

北区滝野川・名主の滝老人いこいの家がリニューアルオープンします!

滝野川・名主の滝老人いこいの家は、令和4年4月より従来のお風呂事業はそのままに、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に変わります。

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)

3月12日(土)ユニバーサルファッションショーを行いました!



ユニバーサルファッションショーにご参加・ご協力頂いた皆様本当にありがとうございました♪

きらりあ 求人情報

【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



【急募】パート★有料老人ホームでの当直のお仕事

センチュリーシティ王子

東京都北区王子5-1-49
パート 1,177円 (日給 1万756円)

内 当直スタッフ
有料老人ホームでの館内清掃・巡回・施設
安全確認・レストラン対応・緊急時対応の
お仕事をします。※介護業務は発生しません。

時 週2～3日
17:00～翌9:30
(休憩90分,仮眠420分)

年 不問

資 なし

求人票PDF



4月スタート!! 公共施設での警備・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



3月OPEN★新築マンションでの管理員のお仕事

コムレジ赤羽 (長谷エコポレーション)

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

経 PC基本操作(ワード・Excel)入力程度

求人票PDF



【急募】パート★惣菜の盛り付け・製造・清掃!

ジャパンミート王子店

東京都北区王子5-2-10
パート 1,100円～1,200円

内 惣菜の製造・盛り付け・品だし・清掃の
お仕事をします。

時 週3～4日
7:00～11:00

年 不問

資 なし

求人票PDF



シニア世代活躍中★マンションの窓口・巡回 等♪

グリーンコーポ十条

東京都北区上十条3-19-14
パート 1,280円

内 窓口・巡回・立会い・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6日程度
8:00～11:00

年 不問

資 なし

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。

