

たけのこ

令和5年(2023年)10月号 No.239

発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
 豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 菊池 貴代子
 住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19
 豊玉すこやかセンター6F
 電話相談・問合せ：Tel.03(3557)9222/Fax.03(3557)2090
 ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/department/kirara/>

10月9日は
 スポーツの日です。
 体を動かして、
 楽しみませんか？



豊玉障害者地域生活支援センターきらら は、障害のある人たちやその家族が地域で
 孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活が送れるように一緒に考え、
 サポートするところです。

10月のプログラム

おまつり

石薬師市

おまつり



日時：10月8日（日）午前10時～午後2時（小雨決行）

場所：練馬駅南口商店街内 練馬大鳥神社

久しぶりに「練馬大鳥神社 石薬師市」が開催されます。きららは「オリジナル缶バッジづくり」の
 ブースで参加します。来場者が持参したお気に入りの写真や絵を自分で缶バッジにします。

きらら以外のブースでは、クイズや工作、昔あそびなどさまざまなイベントが予定されています。
 石薬師市にあそびに来るもよし、
 きららブースで来場者対応など地域交流するもよし！
 みんなで石薬師市を盛り上げませんか。



花くらぶ



開始が2時からになります。

※10月3日（火）午後2時～午後4時

活動場所：つつじ公園&中央通り

※10月10日（火）午後2時～午後4時

活動場所：練馬図書館

※10月17日（火）午後2時～午後4時

活動場所：練馬デイサービス

※10月24日（火）・31日（火）自主活動

活動場所：ベランダや各花壇など

出張きらら in 光が丘

日時：10月16日（月）午後1時～午後3時

場所：光が丘公園（集合は光が丘ボランティア

・地域福祉推進コーナー）

國島良臣さん(ボランティアガイド)を講師にお招き
 し、光が丘公園バードサンクチュアリで、野鳥の生態
 や野鳥を見つけるポイントについて教えていただきま
 す。これまでは冬に行っていましたが、今回は秋の野
 鳥を観に行きたいと思えます。秋は渡りの時期、この
 時期にしか観ることのできない野鳥に会いに行きませ
 んか。当日は動きやすい服装でお越しください。



10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ★災害用伝言ダイヤル171 ◎1:30～4:15 年金相談会(予約制/年金トータルサポート・コスモ主催)	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室① (資料代 50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ	4 休み	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午～7:00(オ)	7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎1:30～2:00 いきいき体操 ◎2:00～3:00 卓球① ◎3:00～4:00 卓球②
8 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ★クリーン作戦 ◎3:00～4:00 メンバーミーティング	9 スポーツの日のため休み	10 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室② (資料代 50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ ◎3:00～3:30 街清掃	11 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 (カレー、参加費300円) ◎2:00～4:00 SST①	14 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～4:00 パソコン開放①
15 全館清掃のため 休み 	16 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きらら in 光が丘	17 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ (資料代 50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ	18 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 (鮭のホイル焼き、参加費300円) ◎2:00～4:00 SST②	21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円) ◎3:30～5:00 囲碁教室
22 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎2:00～3:00 防災プログラム	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	25 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST③ ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (ういんぐ)	28 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 パソコン開放②
29 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	▼(オ)は、オープンスペースです。▼電話相談は、月・火・木・金:午前9:00～午後8:00、土・日:正午～午後8:00となります。▼相談日(月・木:午前9:00～午後7:00、火:午前9:00～12:00)は、事前予約が必要です。オープンスペースの時間でも相談ができます。スタッフにお声かけください。▼プログラムの申し込みは前月25日からです。▼パソコン教室は資料代として各50円かかります。▼出張きらら in 光が丘は、光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーに集合となります。			

いしやくいち
石薬師市
があります！

お知らせ

オープンスペースの利用について

感染症の予防対策を引き続き行います。以下のご協力をお願いします。

- 来所時は手洗い、消毒、検温を行ってください。
- 黙食をお願いします。(指定のスペースで、会話は控えてください)
- マスクを着用してください。
- 周りの人と適度な距離をとってください。
- 体調が悪い時は、利用を控えてください。

*練馬区の方針等により、利用方法が変更になることがあります。

秋の恒例!

災害用伝言ダイヤル171
スタンプラリー2023

災害時、家族や各施設の安否情報を確認し、時には自分の命も守る「災害用伝言ダイヤル171」。きららでは毎月1日(きらら開所日のみ)、防災クイズを録音しています。今年も、秋のスタンプラリーが始まっています。10月からでも間に合いますよ!

- ①スタンプカードを買って下さい。
- ②9/1と10/1のクイズの答えをスタッフに教えて下さい。スタンプカードにシールを貼らせていただきます。
- ③参加の方には、嬉しい防災グッズをプレゼント!

※171の使い方など、詳しくはスタッフにお問い合わせ下さい。

当事者会からのお知らせ

★9月10日(日)のミーティング報告★

《10月のホワイトボードのテーマ》

スポーツの秋、体育の日、ハロウィーン、私の
思う秋の味覚ナンバーワン

《多くのメンバーがお祭りに

参加するためにはどんな工夫が必要か？》

・当日参加もありだが、参加者には事前の予約
を声掛けする

・チラシを作ってオープンスペースに掲示する

・どのような役割があるのか事前に時間をとつ
て打ち合わせする

次回のメンバーミーティングは…

10月8日(日) 午後2時～午後3時

・11月のホワイトボードのテーマ決め

・11月の酉の市について

・12月のクリスマス会についてアイデア出し

10月以降は当事者活動が盛りだくさん！！

11月の酉の市、12月のクリスマス会、2月の外

出企画など多くの当事者活動が予定されていま

す。多くの人に参加でき、無理なく楽しめる内容

になるよう一緒に話し合しましょう♪



出張きらら in 光が丘

報告

料理教室

日時：8月21日(月) 午後1時～午後3時

今回は光が丘清掃工場に行きました。ゴミ焼

却時に出る有害物質を除去する最新の設備は、

環境にやさしい配慮がされていました。また、

焼却で発生するエネルギーを効率的に回収する

ことで、地球温暖化防止に貢献していました。

ゴミ問題と環境問題について私たちが出来るこ

とは何かを考える貴重な時間となりました。ま

ずはゴミを減らすことから始めてみませんか。

日時：8月27日(日) 午後2時～午後3時30分

8月の昼食会のメニューでもあった「ふわふわ卵

焼き」を作りました。参加者が自宅でもできるよ

う包丁は使わず、材料をビニール袋に入れて混ぜ

て焼けば完成！自分で作ったたまごや

たいただきました。また食事の栄養バランスについて

も先生から教えていただきました。参加者からは

「ぜひ家でも作ってみたい」「食事のレポート

リーが増えてうれしい」との感想がありました。

豊玉障害者地域生活支援センター きらら

案内図



●西武池袋線練馬駅中央口より徒歩5分

●都営地下鉄大江戸線練馬駅A1出口より

徒歩5分

※身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えく

ださい。

〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

豊玉障害者地域生活支援センターきらら

お知らせ

●全館禁煙です。

●施設周辺での喫煙もご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

●ごみはお持ちかえりください。

●施設内や行事の写真撮影、SNS等への掲載はご遠慮ください。

