

たけのこ

れいわ ねん ねん ごと
令和5年(2023年) 1月号 No.230

はっこうせきにんしゃ しゃかいふくしほうじん ねりまくしゃかいふくしきょうぎかい
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん
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

じゅうしょ
住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19
とよたま
豊玉すこやかセンター6F

でんわそうだん といあわ
電話相談・問合せ:Tel.03(3557)9222/Fax.03(3557)2090

ホームページ <http://www.neri-shakyo.com/index.php/post/kirara/>

あけましておめ
でございます。
ことし ねん
今年もよい1年
にしましょう!



とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん しょうがい ひと かぞく ちいき
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
こりつ あんしん じぶん せいかつ おく いっしょ かんが
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。



★1月のきらら★

新年の挨拶

れいわ ねん うどし
令和5年は、卯年です。

う (うさぎ) の跳ねる姿は「飛躍」や「向
上」がイメージされます。きららは、今年
12月1日に開所20年になります。卯 (う
さぎ) のように穏やかに、飛躍できる年と
なりますよう、みなさんと一緒に取り組ん
でいきます。

ほんねん ねが
本年もよろしくお願いいたします。



出張きらら in 光が丘

にちじ 1月16日 (月) 午後1時～午後3時

くにしま よしおみ ひかり おか
國島 良臣さん(ボランティアガイド)を講
師にお招きし、平日は入れない光が丘公園
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。一緒に冬の外出を楽しみませ
んか。当日は動きやすい服装で、光が丘ボ
ランティアコーナーにお越しください。

花くらぶ

ふゆ しょくぶつ たの
冬の植物を楽しみましょう!

❖ 1月10日 (火) 午後2時～午後4時

かつどうばしょ
活動場所：つつじ公園

❖ 1月17日 (火) 午後2時～午後4時

かつどうばしょ ねりまとしょかん
活動場所：練馬図書館

❖ 1月24日 (火) 午後2時～午後4時

かつどうばしょ ねりま
活動場所：練馬デイサービス

❖ 1月31日 (火) 自主活動

かつどうばしょ
活動場所：ベランダや各花壇など

年金勉強会

にちじ 1月29日 (日) 午後2時～午後4時

ほんにん かぞく たいしょう しょうがいねんきんこうざ
「本人と家族」を対象とした障害年金講座
は、今年で11回目を迎えました。

★講師：谷垣真由美 氏(社会保険労務士)

あかいわ こういち し しゃかいほけんろうむし
赤岩 幸一 氏(社会保険労務士)

★対象：障害年金に興味のある人

★申込締切：1月20日(金)

★申込方法：申込書に必要事項をご記入の
うえ、お申し込みください。





1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1 がんとん 元旦 やす 休み	2 やす 休み	3 やす 休み	4 やす 休み	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 しょうご 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST①	7 しょうご 正午～7:00(オ) ◎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 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎2:00～3:00 メンバーミーティング	9 せいじん 成人の日のため やす 休み	10 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室① ◎2:00～4:00 花くらぶ	パソコン教室 資料代 各50円	11 やす 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 しょうご 正午～7:00(オ) ◎しょうご 正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	14 しょうご 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放①
15 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ in きらら	16 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きらら in 光が丘	17 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室② ◎2:00～4:00 花くらぶ		18 やす 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 しょうご 正午～7:00(オ) ◎しょうご 正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST③	21 しょうご 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円)
22 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～3:30 おんがく 音楽を語る会	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ ◎2:00～4:00 花くらぶ		25 やす 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 しょうご 正午～7:00(オ)	28 しょうご 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっぷ ◎1:00～1:30 茶話会① ◎2:00～4:00 パソコン開放② ◎1:30～2:30 第三者委員巡回
29 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会② ◎2:00～4:00 年金勉強会	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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。▼プログラムの申込は前月25日からです。▼パソコン教室は資料代として各50円がかかります。▼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。				

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。下記のご協力をお願いい
たします。

- ・来所時の手洗い、消毒、検温
- ・黙食（食事は指定のスペース
で、会話はお控えください）
- ・マスクの着用
- ・周りの人と適度な距離
- ・体調が悪い時は、利用を控える

第三者委員巡回

日時：1月28日(土)
午後1時30分～午後2時30分
練馬区社会福祉協議会では、み
なさんにより満足して利用してい
ただけるよう第三者委員がみなさ
んのご意見を聴く巡回日を設けて
います。今回は民生児童委員の関
口委員がいらっしゃいます。
きららがより良いセンターとなる
よう、遠慮なく
ご意見をお寄せ
ください。



**利用者アンケートに
ご協力ください!**

1月末日まで利用者アンケート
を行っています。記入またはオン
ラインで回答できます。きららを
より良くするためのご意見をよろ
しくお願ひします!

当事者会からのお知らせ

★12月11日(日)のミーティング報告★

今回のメンバーミーティングでは「1月のホワイトボードテーマ決め」「きらら西の市の振り返り」「クリスマスディ最終確認」「外出企画の確認」を行いました。

外出企画については「雨でも楽しめる場所がいね」「バスは混みそうだから、きららから徒歩か電車で行けるところがいい」など様々な意見が出ました。その条件をもとに、1月のミーティングで候補先を募ることになりました。

報告

災害伝言ダイヤル111スタンプラリー

恒例のスタンプラリーが9月～11月に行われました。9月のメッセージは「きらら防災プログラムでやってみたい企画を教えてください」、10月は「自宅近くの災害時資源を教えてください」、11月は「防災グッズと聞いて最初に思い浮かぶものを教えてください」でした。多くの回答をありがとうございました。ラリーが終わっても、毎月1日の練習録音は続きます。お聞き下さい。詳細はスタッフにお問い合わせ下さい。

次回のメンバーミーティングは…

1月8日(日) 午後2時～午後3時

『発表タイム』最長3分、要予約

『2月のホワイトボードのテーマ決め』

『クリスマスディの振り返り』

『外出企画の内容決め』

いよいよ年に1回の外出企画の時期になりました♪年明け最初のメンバーミーティングでは外出の行先を決める予定です。初めての方もぜひ気軽にご参加ください。

きらら西の市

当事者会企画として初めて「きらら西の市」を開催しました。きらら利用メンバーの発表や、押し花のしおりづくり体験、パネル展示等きららについて知ってもらえる機会となるようメンバーミーティングで企画と運営を行いました。当日は延べ95名の参加があり、大盛況!! 参加者からは「きれいなしおりができて楽しかったです」「メンバーの率直な思いが聞けて良かった」といった感想がありました。

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

※駐車場は緊急車両専用のため車での来所はご遠慮下さい。

〒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。

