

# たけのこ

令和5年(2023年)5月号 No.234

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/>

五月晴れと言うように  
良い天気が続く  
季節になりました！



練馬区社協キャラクター  
ネリー

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。

## 5月のおすすめ

### 誰でも参加できるSST

日時：5月7日(日) 午後2時～午後5時  
場所：きらら交流室  
講師：吉田 みゆき氏(同朋大学 社会福祉学  
部 教授・SST普及協会認定講師)  
今回は、名古屋から吉田先生をお招きし「誰  
でも参加できるSST」を開催します。対人関係  
の悩みを解消し、今よりも楽に過ごせる方法を  
一緒に考えてみませんか。

### 出張きらら in 光が丘

日時：5月15日(月) 午後1時～午後3時  
集合場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進  
コーナー  
初夏の青空が気持ちよく感じられるこの時期  
に、今年もみどり環境ネットワーク!の方に植物  
の説明をしていただきながら、光が丘公園の散策  
をします。お散歩や植物が好きな人、  
ぜひ一緒に出かけましょう。



5月は、花パトと植え替え準備です。

- 5月2日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：つつじ公園&中央通り
- 5月9日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬図書館
- 5月16日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬デイサービス
- 5月23日(火)・30日(火) 自主活動  
活動場所：ベランダや各花壇など

### 花くらぶ



- 【花くらぶミーティングの再開について】  
新型コロナウイルス感染症対策として、現地集  
合・現地解散での活動を行ってきましたが、4月  
から花壇に行く前と手入れが終わった後のミー  
ティングを再開しました。花くらぶに参加される  
方は午後2時にきららにお集まりください。  
また、5～6月にかけて夏花の植え替えを  
行います。どのようなお花を植たいか、  
みなさんのアイデアお待ちしております！





# 5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 (オ)なし 相談日(予約制) ★災害伝言ダイヤル171	2 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	3 やすみ	4 みどりの日 のため やすみ	5 こどもの日のため やすみ	6 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
7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～5:00 誰でも参加できるSST (講師：吉田みゆき先生)	8 (オ)なし 相談日(予約制)	9 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ ◎3:00～3:30 街清掃	10 やすみ	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～4:00 SST①	13 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放①
14 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	15 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きらら in 光が丘	16 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	17 やすみ	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 (参加費 300円) ◎2:00～4:00 SST② ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (ういんぐ)	20 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円)
21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	22 (オ)なし 相談日(予約制)	23 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	24 やすみ	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST③	27 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 びあまっぷ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 パソコン開放②
28 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～3:00 レディースデイ	29 (オ)なし 相談日(予約制)	30 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	31 やすみ	▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、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。		

パソコン教室  
資料代  
各50円

## 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。ご協力をお願いいたします。

- 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。  
(食事は指定のスペースで、会話はお控えください)
- 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。

【報告&お知らせ：昼食会】  
3月と4月に「おためし昼食会」を行いました。ボランティアのみなさんがおいしい豚汁などを作ってくれました。参加した人も黙食など感染予防に協力していただき、安全に行うことができました。

また、この5月からおためしではない「昼食会」を開催します！アラカルト料理を、正午から8食、12:30から7食の計15食を提供します。参加費は300円で、事前予約をお願いします。感染予防をしながら、おいしい昼食を食べて、みなさんと楽しい時間を過ごしたいと思います。



# 当事者会からのお知らせ

## ★ 4月9日（日）のミーティング報告 ★

今回のミーティングでは、5月のホワイトボードテーマ決め、今年度の当事者プログラムとミーティングスケジュールの確認、お試しプログラムの検討をしました。新たな試みとして、メンバーミーティングの時間を使い、お試しプログラムについて話し合いました。「新しいことをやってみよう」という意見も出たので、今後具体的な話をしていきたいと思っています。



## 次回のメンバーミーティングは… 5月14日（日）午後2時～午後3時

- 「発表タイム」最長3分、要予約
- 「6月のホワイトボードのテーマ決め」
- 「お試しプログラムのアイデア出し」
- 4月のミーティングに引き続きお試しプログラムについての意見交換、アイデア出しを行います。前回参加できなかった人も、やってみようプログラムのアイデア大募集！一緒に話し合いませんか？みなさんの参加をお待ちしています。

## スタッフからの挨拶

### 【加嶋 進さん】

4月からさらに配属されました加嶋です。前の部署では権利擁護や成年後見制度についての仕事をしていました。これから、みなさんとオープンスペースやプログラムを通してたくさんお話ができればと思います。きららの一員として頑張りますのでよろしくお願いいたします。



### 【山森 夏美さん】

- きららメンバー・関係機関のみなさまへ。
- 5年間で多くの方と知り合い、たくさんのお話を聞かせていただきました。そのひとつひとつが大切で、人生の知恵と工夫が詰まっています。本当にありがとうございました。
- これからもみなさまのことをいつでも応援しています。



## 豊玉障害者地域生活支援センター きらら



- 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

※身体が不自由な方などを除き、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。
- ごみはお持ち帰りください。
- 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。

