

# たけのこ

令和4年(2022年)1月号 No.218

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/>

令和4年、2022年  
になりました。  
今年の目標、夢は？



練馬区社協キャラクター  
ネリ

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。

## 1月のきらら★



### 新年のご挨拶

令和4年は、寅年です。寅年は「厳しい冬を乗り越え、春の芽吹きが生命力にあふれ、華やかに生まれる年」という意味があるそうです。  
新型コロナウイルス感染症により、生活きららの活動も変化しましたが、今年のきららもみなさんといきいきと活動していきます！  
本年もよろしくお願ひいたします。

### 出張きらら in 光が丘

日時：1月17日(月) 午後1時～午後3時  
今回は「友禅型染」を行います。友禅型染とは、紙を使い、色のついた糊で模様を染め出す日本の代表的染織工芸の一つです。ご興味のある方はぜひご参加ください。  
★参加費は100円です。



### 花くらぶ

～令和4年1月の花くらぶ活動～  
今年も花くらぶを一緒に楽しみましょう  
●1月4日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：つつじ公園  
●1月11日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬図書館  
●1月18日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬デイサービスセンター  
●1月25日(火) 自主活動  
活動場所：ベランダや各花壇など

### 年金勉強会

日時：1月23日(日) 午後2時～午後4時  
「本人と家族」を対象とした障害年金講座は、今年で10回目を迎えました。  
★講師：久保田詩織(社会保険労務士)  
石渡 攻(社会保険労務士)  
★対象：障害年金に興味のある方  
★申込締切：1月17日(月)  
★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	
▼(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。							
2 やすみ 休み	3 やすみ 休み	4 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	5 やすみ 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST①	8 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	
9 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	10 成人の日 やすみ 休み	11 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	12 やすみ 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	15 正午～7:00(オ)	
16 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	17 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きらら in光が丘	18 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	19 やすみ 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST③	22 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎2:00～4:00 パソコン開放	
23 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～4:00 年金勉強会	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前: 相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	26 やすみ 休み	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「就職に向けた流れ」	29 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会① ◎1:30～2:30 第三者委員巡回	
30 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	31 (オ)なし 相談日(予約制)	あけましておめでとうございます。 今年もみなさんにとって良い年になりますように！					

## お知らせ


### 感染予防について

引き続き、以下の感染予防にご協力ください。

- 来所したら、手洗い、消毒、検温を行ってください。
- マスクを着用してください。
- 食事は黙食でお願いします。
- 密を避けてお過ごしください。
- 体調不良の時は、利用をお控えください。

### 第三者委員巡回

日時：1月29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定しています。今回は民生児童委員の芹澤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。



### 音楽を語る会

日時：1月16日(日)  
午後2時～午後3時30分  
各自好きな音楽を持ち寄り語り合っています。1月からは、下記の内容で開催します。

- ☆入室15名、うち語る人は10名。
- ☆予約時に「曲名」「アーティスト名」を記入する。
- ☆ひとりの持ち時間は8分間。

参加お待ちしております♪

# 当事者会からのお知らせ

★12月12日(日)のミーティング報告★

【クリスマスデイについて】

ミーティングの2週間後はいよいよクリスマスデ

ィ必要な準備を確認しました。

【音楽を語る会】

プログラム時間の制限が緩和されたため、1月以降の音楽を語る会の時間や、実施方法についてみんなで話し合いました。

【外出企画】

2月の外出企画について、感染症対策や行き先についてアイデアを出し合いました。

次回のメンバーミーティングは…

1月9日(日) 午後2時～午後3時

①クリスマスデイの振り返り

12月26日に行われたクリスマスデイの振り返りを行います。「これが楽しかった」「次回はこうできたらいいな」等、たくさんのご意見お待ちしております。

②外出企画について

2月28日(月)の外出企画の行き先を決めます。今回の外出のテーマは「散策」です。

## 利用者アンケートを実施中！

2021年12月1日(水)～2022年1月31日(月)まで、利用者アンケートを行っています。きららをより良くするためのご意見をお待ちしています。今回は、アンケート用紙とオンラインの2つの方法で回答することができます。アンケート用紙はオープンスペースにあります。オンラインについては、スタッフにお問い合わせください。

## 111スタンプラリーの報告

今年も多くのご参加があり、防災クイズに答えていただきました。「119番通報の時、どうやって今いる場所を伝えるか」「災害時の備えとして、水以外に二つ用意するとしたら何を準備するか」というクイズへのみなさんの答えを、オープンスペースに貼りだしました。他の人の答えを見て「こんな発想もあるのか」と、感心する声も聞かれました。

とよたましろうがいしゅ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



●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。

