

たけのこ

令和6年(2024年)3月号 No.244

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/>

東京の桜開花予想日は、
3月20日だそうです。
(日本気象協会)
楽しみですね！

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。



3月のプログラム

誰でも参加できるSST

日時：3月17日(土) 午後2時～午後5時

講師：村本 好孝 氏

(札幌なかまの杜クリニック統括責任者・SST
普及協会認定講師)

みんなでコミュニケーションの練習をします。家族や友人、職場の同僚や上司など生活する中で感じている対人関係の悩みを解消し、楽になれる方法を一緒に考えてみませんか。

オープンきらら

日時：3月29日(金) 午後1時～午後3時30分

きららは昨年の12月で20周年を迎えました。今回のオープンきららは、これまでの20年間を振り返る「講演会」や「プログラム体験」などを予定しています。きららを応援してくださっている人、これからきららにつながろうと考えている人など様々な人に楽しんでもらえる内容を現在メンバーと一緒に考えています。詳細は改めてお知らせします。

花くらぶ

外出があります！お楽しみに。

● 3月5日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：つつじ公園&中央通り

● 3月12日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：練馬図書館

● 3月19日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：練馬デイサービス

● 3月26日(火) 外出

* 詳細はスタッフまで！

防災プログラム

日時：3月10日(日) 午後2時～午後3時

(集合：午後1時15分 きらら)

場所：練馬区立防災学習センター(光が丘6-4-1)
地震体験や煙ハウス体験を行い、実際に揺れや煙が発生した場合を体感します(雨天時は内容が変更)。また、防災展示室の見学も行います。

大江戸線に乗りますので、無料パスやICカードなど交通費をお持ちください。直接現地で集合する人は、プログラム申し込みの際にお申し出ください。



3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p>▼(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。</p>						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> さいがい でんごん 災害伝言 ダイヤル171 </div>						
3 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00~3:00 メンバーミーティング	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 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	6 休み	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 昼食会 (カレー、参加費300円) ◎2:00~4:00 SST② (ういんぐ)	9 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
10 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 ◎2:00~3:00 防災プログラム	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 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 (きららに2時50分集合)	13 休み	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 昼食会 (チキンのトマト煮、 参加費300円) ◎2:00~4:00 SST③	16 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 茶道体験 (参加費 100円) ◎3:30~5:00 囲碁教室
17 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:村本好孝先生)	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 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	20 休み	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 正午~7:00(オ)	23 正午~7:00(オ) ◎10:00~11:30 ぴあまっぴ ◎2:00~4:00 パソコン開放②
24 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00~3:00 栄養講座	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 午前:相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ★花くらぶ 外出	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 正午~7:00(オ) ◎1:00~3:30 オープンきらら	30 正午~7:00(オ) ◎1:00~1:30 茶話会
31 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	<p>【練馬つながるフェスタin練馬】 日時:3月2日(土)午前11時30分~午後2時30分 場所:ココネリ3階(練馬駅北口すぐ)ココネリホールほか 今年も「NPO法人みどり環境ネットワーク!」さんと一緒に出席します。団体のみなさんやスタッフと一緒にブースを盛り立てられるメンバーを大募集!詳しくはスタッフまでお問い合わせください。</p>					

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。

*様々な理由でマスクの着用、アルコール消毒ができない人がいます。ご理解ください。

【栄養講座】

日時:3月24日(日)午後2時~午後3時
場所:きららオープンスペース

食事の栄養バランスを整えるためには、1日に何をどれくらい摂取すればよいでしょう。

今回は栄養士の先生から栄養バランスの良い食事の摂り方について、日々の食生活で工夫できることなどを教えていただきます。

みんなでおいしく、健康的な食事について学びませんか。関心のある方、ぜひお申し込みください。



当事者会からのお知らせ

★2月11日(日)のミーティング報告★

今回のミーティングは、・3月ホワイトボードテーマ決め・外出企画・オープンきららについて、みんなで話し合いました。

《3月ホワイトボードテーマ》ひなまつり、桜、春分の白、卒業、ホワイトデー
《外出企画》

当日散策するコースや、どの位の距離を歩くのかなどを確認しました。

《オープンきらら》

日程や内容をお知らせし、内容の細かい部分についてみんなでアイデア出しをしました。

次回のメンバーミーティングは…

3月3日(日) 午後2時～午後3時

- ・4月のホワイトボードのテーマ決め
- ・オープンきららの最終確認
- ・オープンきららの詳細について確認をします。今つながりのある地域のみなさんに、きららをさらに知っていただくために、みなさんと一緒に「オープンきらら」を作り上げていきます。3月のメンバーミーティングは第1日曜日に変更になります。日程を確認の上、みなさんの参加をお待ちしています。

音楽を語る会

報告

年金勉強会

日時:1月28日(日) 午後2時～3時30分

今回の音楽を語る会は、かわいいアニメソング、心にしみる映画音楽、かっこいいロックナンバー、楽しい外国の歌など、バラエティに富んだラインナップでした。参加したメンバーからは、「素敵な曲ですね」といった感想や「いつ頃流行った曲ですか？」等の質問があり、楽しい時間を過ごしました。

日時:1月21日(日) 午後2時～午後4時

社会保険労務士の先生たちをお招きしての年金勉強会は、たくさんの方に参加していただき大変好評でした。障害年金の基礎知識の話や参加者からの質問にも丁寧に説明をしていただきました。参加者からは「話が分かりやすかった」、「先生たちがとても親切だった」との感想をいただきました。

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。

