

# たけのこ

令和4年(2022年)11月号 No.228

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/>

寒さが深まる時期ですね。  
 風邪をひかないように、  
 暖かくして過ごし  
 ましょう！



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。



## 【2022 災害伝言ダイヤル171 スタンプラリー】

☆録音日時：11月1日（火）午後1時以降

9月1日から始まった、毎年恒例のスタンプラリーも11月1日で最終回です！

災害時に電話回線が混み合って家族などの安否確認が出来なかったら？そんな時に自分の居場所などを録音し、確認し合えるのが『災害伝言ダイヤル171』です。きららでは、毎月1日（きらら営業日のみ）に練習用として防災クイズを録音しています。9、10、11月の3ヶ月間のクイズに答えてくれた人には、豪華景品「ホイッスル付きライトペン」をプレゼントします。9、10月に聞き逃した人にはクイズ内容をお伝えしますので、景品ゲットのチャンスはありますよ！今迄聞いていなかった人も、11月1日はきららが開いていますので、オープンスペースで一緒に聞いてみませんか？



## 花くらぶ～11月は秋の植え替えです～

11月は秋の植え替えを行います。きららでは年2回、春と秋にお花の植え替えを行っています。なかなか外出が億劫になる時期ですが、みんなできれいな花壇を作りましょう！

☆11月1日（火）午後2時～午後4時

活動場所：つつじ公園

☆11月8日（火）午後2時～午後4時

活動場所：練馬図書館

- ☆11月15日（火）午後2時～午後4時
- 活動場所：練馬デイサービス
- ☆11月22日（火）午後2時～午後4時
- 活動場所：きららベランダ
- ☆11月29日（火）午後2時～午後3時
- きらら西の市に参加！プログラム体験として押し花のしおりづくりを行います。当日、しおりづくり体験の手伝いをしてくれるメンバー大募集！
- いっしょにきらら西の市を盛り上げましょう(^)/



# 11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 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 ★災害伝言ダイヤル171	<b>2</b> やすみ 休み	<b>3</b> 文化の日 のため休み	<b>4</b> 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ in きらら (集合時間は、午後1時に きららです。)	<b>5</b> 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
<b>6</b> 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	<b>7</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>8</b> 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	<b>9</b> やすみ 休み	<b>10</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>11</b> 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST①	<b>12</b> 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放① ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円)
<b>13</b> 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	<b>14</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>15</b> 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	<b>16</b> やすみ 休み	<b>17</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>18</b> 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	<b>19</b> 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ
<b>20</b> 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	<b>21</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>22</b> 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 花くらぶ	<b>23</b> 勤労感謝 の日のため やすみ 休み	<b>24</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>25</b> 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST③	<b>26</b> 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会① ◎2:00～4:00 パソコン開放②
<b>27</b> 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	<b>28</b> (オ)なし 相談日(予約制)	<b>29</b> 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～5:00 きらら茜の市	<b>30</b> やすみ 休み	▼(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。		

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

新型コロナウイルス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。

### トライアングル・ゼミ in きらら

11月のトライアングル・ゼミは、きららのオリジナルのプログラムです。今回は、東大泉にある農園で芋ほり体験をします。緑の多い練馬区ならではの活動に、ぜひご参加ください!

日時：11月4日(金)  
 午後2時～午後3時  
 場所：加藤農園(東大泉7丁目)  
 \*きららに午後1時に集合です。

電車で移動するので、PASMOなど交通費をお持ちください。また、動きやすく汚れてもよい服装、靴(長靴がおすすめです)でご参加ください。詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。



# 当事者会からのお知らせ

## ★ 10月9日(日)のミーティング報告 ★

今回も引き続き、11月29日に開催される「きらら酉の市について」をメインに話し合いました。当日のタイムスケジュールやブースの配置、今後の準備についてなど盛りだくさんのミーティングでした。どんなきらら酉の市になるか今から楽しみです！当日までさまざまな準備がありますので、ぜひご協力お願いします。

《11月ホワイトボードのテーマ》  
さつまいも、酉の市、いい風呂の白

## 次回のメンバーミーティングは…

11月13日(日) 午後2時～午後3時

- 『発表タイム』ひとり最長3分、要予約
- 『12月のホワイトボードのテーマ決め』
- 『きらら酉の市について』
- 『クリスマス会について』
- 『外出企画について』
- 11月はきらら酉の市、12月はクリスマス会、2月は外出企画と当事者会イベントが盛りだくさん！！途中退出も可能ですので、多くの人の参加をお待ちしています。

## きらら酉の市

今年は酉の市にきららとしての出店はありません。代わりに、きらら内でイベントを行います。「今あるつながりが切れないようにつながり続ける」「新たなつながりをつくる」「きららを知ってもらおう」といったテーマで行いますので、多くの人のご来場お待ちしております。

日時：2022年11月29日(火)

午後2時～午後5時

場所：きららオープンスペース・交流室

対象者：支援者、ご家族、関係者、地域の人

今後きららの利用を考えている人

きららに興味のある人

《内容》

☆プログラム体験「押し花のしおり作り」

☆パネル展示「プログラム紹介」

「きららと地域のつながり」

「自分の症状について」

☆きらら利用メンバーによる発表

とよたましろ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



●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

とよたましろ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

## 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。

