

# たけのこ

令和5年(2023年)2月号 No.231

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>

まだまだ寒い日が  
続きます。あたたかい  
服装で出かけましょう。



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。

## 2月のおすすめプログラム

### 出張きらら in 光が丘

日時：2月20日(月) 午後2時～午後3時  
場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進  
コーナー

今回は「知っていますか？お口の健康の大切さ」をテーマに、光が丘保健相談所の保健師さんから歯についてのお話を伺います。歯の健康は体の健康にもつながります。

みんなで歯の大切さについて学びましょう。



### 茶道体験

- 日時：2月18日(土) 午後2時～午後3時
- 場所：交流室(椅子に座ってお茶を点てます)
- 参加費：100円(季節の和菓子を準備しています)
- 初めての方でも安心して参加できるよう、感染対策を取って実施しています。間隔を空けて座り、お点前を教わりながら、自分で点てたお茶を頂きます。茶器も参加人数分を準備しています。
- ぜひ美味しいお菓子とお抹茶と一緒にいかがでしょうか？

### 花くらぶ

2月の花くらぶは花パトです！

- 2月7日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：つつじ公園&中央通り
- 2月14日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬図書館
- 2月21日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬デイサービス
- 2月28日(火) 自主活動  
活動場所：きららベランダや花壇など

### 外出プログラム

- 今年も年に1回のイベント「外出プログラム」を開催します！まだまだ寒い時期ですが、少し足を伸ばして一緒に外出してみませんか？
- 日時：2月26日(日) 午後2時～午後4時
- 場所：練馬区立美術館(中村橋駅徒歩3分)
- 持物：現地までの交通費
- お持ちの人は障害者手帳
- ★必ず事前の予約をお願いします。
- 集合場所等、詳しい内容はスタッフまでお問い合わせください！

2月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST①	4 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎1:30～2:00 いきいき体操 ◎2:00～3:00 卓球① ◎3:00～4:00 卓球②
5 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:30～4:15 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コスモ 主催)	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 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	8 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	11 建国記念日 のため休み
12 正午～7:00(オ) ★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 ◎3:00～5:00 スマホ教室	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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	15 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST③	18 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ◎3:30～5:00 囲碁教室
19 全館清掃のため 休み 	20 (オ)なし 相談日(予約制) ◎2:00～3:00 出張きらら in 光が丘	21 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	22 休み	23 天皇誕生日 のため休み	24 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ 「大交流会」	25 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会① ◎2:00～4:00 パソコン開放②
26 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会② ◎2:00～4:00 外出プログラム	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 午前：相談日(予約制) 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。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。			

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の感染症予防対策を引き続き行っていきます。下記のご協力をお願いいたします。

- ・来所時、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りましょう。
- ・体調が悪い時は、利用を控えてください。

【2月のトライアングル・ゼミ】

2月24日のトライアングル・ゼミは大交流会です。これまで参加した人をお招きして、プログラムを振り返りながら、感想やみなさんの取り組みについて話しをして交流します。

トライアングル・ゼミに1度でも参加した人は、ぜひお越しください。

【カフェきらら はじめました！】

12月中旬からきららのオープンスペースに新しい給茶機が入りました。緑茶、玄米茶、コーヒー、紅茶の4種類で、ホットとアイスがあります。

カフェきららでほっと一息して、おくつろぎください。

- ・1杯30円です。
- ・砂糖、ミルクなど必要な分を適宜ご利用ください。
- ・ゴミは紙のゴミ箱に。
- ・こぼしたり、汚れたりした時は、ふきんをご利用ください。



## 当事者会からのお知らせ

### ★ 1月8日(日)のミーティング報告★

外出企画について前回のミーティングで募った候補先をもとに、場所や時間についてみんなで話し合いました。話し合いの結果、場所は練馬区立美術館に決まりました。その他詳細についてはさらに内に掲示します。

クリスマスディの振り返りでは「メンバーの出し物はいいね」「スポーツが面白かった」など、それぞれの思いが詰まった感想を聞くことが出来ました。ありがとうございました。

### 次回のメンバーミーティングは…

- 2月12日(日) 午後2時～午後3時
- 「発表タイム」最長3分、要予約
- 「3月のホワイトボードのテーマ決め」
- 「外出プログラムの詳細確認」
- 2月のメンバーミーティングでは年に1回のイベント『外出プログラム』の詳細をみんなで確認します。「話し合いへの参加は緊張するな…」という人はプログラムの参加だけでも大歓迎です。ですので、ぜひ参加お待ちしております！

## クリスマスディの報告

12月25日(日)にクリスマスディを開催しました。企画や飾りの製作などメンバーが中心となって話し合いを重ね、準備してきました。今年も多くボランティアに来ていただき、ハンドベル、ユニバーサルスポーツ、落語を楽しみました。最後にはメンバーの出し物もあり、ギター演奏や歌の披露をしてくれて、笑顔あふれる1日となりました。



らくご  
落語



ハンドベル

てづく  
手作り飾り



ユニバーサル  
スポーツ

### 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。

