

たけのこ

平成30年(2018年)3月号 No.172

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 <http://www.neri-shakyo.com/index.php/post/kirara/>

あたたかな春まで
あと少しですね♪



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生き生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。

プログラムのお知らせ



栄養講座

3月11日(日) 2時~4時

栄養士の先生から栄養を考えた食材選びや調理のコツ、正しい食生活による生活習慣病の予防などを学びます。今回は「食と防災」をテーマに、缶詰や乾物など普段から保存しておける食材をいかした食事を作ります。また、「初級料理教室」を兼ねたプログラムとなります。料理の初心者や初級者にも作りやすいメニューですので、「学び・作り・食べる」時間を持ちましょう。

※試食は少量となります。昼食は各自で済ませてからご参加ください。



年度末大掃除

3月27日(火) 2時~4時



今年度3回目の大掃除となります。大掃除は、「日頃使っているスペースを自分達でもきれいにしたいね」というところから始まりました。12月末に2回目を行いました。前回の皆様のご意見を頂いて、お掃除グッズを準備したり、始めと終わりはそれぞれグループでまとまって打ち合わせもしてみたいと思います。一緒にきれいにしましょう！

防災プログラム

3月3日(土) 3時45分~4時45分

今回は、防災学習センターの講師をお招きして「出前防災講座」を行います。画像を使った講話、「こんな時どうする?」といったクイズ・ゲーム形式のクロスロードで防災学習を行い、時間があれば質問コーナーも設けます。防災のプロから丁寧で分かりやすい話を聞けるめったにない機会です。ぜひ皆様でもしもの時に備えて防災を考えましょう！





3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。▼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。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。▼就労実習体験は1週目の月曜が練馬テニサーサービスセンターです。3月は、4週目の日曜の光が丘LIVINはお休みです。 | | | | | | |
| 4 正午~7:00(オ) | 5 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00~正午 就労実習体験 | 6 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 | 7 やすみ | 8 (オ)なし 相談日(予約制) | 9 正午~7:00(オ) ◎正午~ 昼食会 参加費300円 「美味しいカレー」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00~4:00 SST② | 10 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 パソコン開放 ◎2:30~3:30 第三者委員巡回 |
| 11 正午~7:00(オ) ◎10:00~正午 サポーター養成講座(ういんぐ) ◎2:00~4:00 栄養講座 | 12 (オ)なし 相談日(予約制) | 13 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 | 14 やすみ | 15 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30~5:30 囲碁教室 (自主練習) | 16 正午~7:00(オ) ◎正午~ 昼食会 参加費300円 「春菊とさけのちらし 寿司」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00~4:00 SST③ | 17 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 茶道体験 参加費100円 |
| 18 正午~7:00(オ) | 19 (オ)なし 相談日(予約制) | 20 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 | 21 やすみ | 22 (オ)なし 相談日(予約制) | 23 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 トライアルゼミ 「今年度の振り返り」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。 | 24 正午~7:00(オ) ◎10:00~正午 ぴあまっぴ ◎1:00~1:30 茶話会 ◎2:00~4:00 パソコン開放 |
| 25 正午~7:00(オ) | 26 (オ)なし 相談日(予約制) | 27 午前:相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00年度末大掃除 | 28 やすみ | 29 (オ)なし 相談日(予約制) | 30 正午~7:00(オ) | 31 正午~7:00(オ) |

パソコン教室
資料代
各50円

お知らせ

●第三者委員巡回
3月10日(土)
2時30分~3時30分
いきいき体操・卓球
◎3:45~4:45
防災プログラム
練馬区社会福祉協議会では、利用される皆様により満足していただけるよう、組織外の第三者委員が皆様からご意見を聴く、巡回日を設けています。今回は、弁護士の花垣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ご意見をお聞かせください。よろしくお祈りします。

●囲碁教室
3月15日(木)
4時30分~5時30分
毎月第3木曜日は、渡邊一雄先生による「ナベさんのわくわく囲碁講座」を行っています。今月は、渡邊先生はお休みですが、メンバーの希望により自主練習として囲碁教室を行います。初めての方も、力を身に付けたいという方もぜひご参加ください◎

●街清掃(ねりま・きれいにし隊)
3月13日(火)
3時~3時30分 ※雨天中止
毎月第2火曜日は地域の方と一緒に、きらら周辺の商店街の清掃や、違反広告物の撤去を行っています。一緒に練馬をきれいにしましょう♪みなさんの参加をお待ちしています。

出張きららin光が丘

1月15日(月) 参加者:11名



1月の出張きららは、光が丘公園のサンクチュアリへ、バードウォッチングに行きました。野鳥の生態等について、NPO法人生態工房の國島さんに説明いただきました。今回はサンクチュアリの池が掻い掘りによって、水が抜かれていました。掻い掘りは、水質改善や外来生物の駆除を目的として各地で行われています。光が丘の掻い掘りは10年に1回とのことで、とても貴重なものを見ることが出来ました♪

音楽を語る会

1月21日(日) 参加者:13名



きららの当事者活動である『音楽を語る会』では、企画・司会・運営をメンバーがしています。今回は、「キングストン・トリオ」等の洋楽、「コブクロ×綾香」等のJ-POP、「アイドルマスター」等のアニメソングといった幅広いジャンルの曲が紹介されました。参加された方からは「色々な世代の曲を聞いて新鮮だった」「曲を紹介できることが出来て良かった」という感想が聞かれました。

ほうこく 報告

茶話会

1月27日(月) 参加者:20名

今回の茶話会は、「先日の雪の日どう過ごしたか？」という話題から始まりました。喫茶店や病院に出かけた方もいれば、家で過ごした方もいたようです。

また、インフルエンザが流行っているという話題では、「免疫力を下げないために、寝不足に気をつけている」「手を洗うときは、手首まで洗う」「乾燥しないように、タオルを濡らしてつるす」といった工夫がメンバーより話されました。

誰でも参加できるSST

2月3日(土) 参加者:23名

第18回目となる今回は、いつもご指導くださっている、SST普及協会認定講師の吉田みゆき先生をお迎えして行いました。「誰でもSST」の名前のとおり、メンバー、ご家族、支援者がそれぞれ、悩んでいたこと、気になっていたこと等を練習しました。

初めて参加し最初は緊張されていた方も、「参加できて良かった」「いつも関わらない方と一緒に勉強になった」との感想がありました。

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お願いいたします。
- ごみはお持ちかえりください。
- 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。

