

たけのこ

令和7年(2025年)10月号 No.263

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 益子 恵明

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/>

★きららの紹介動画はこちらから→



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。皆さんはどんな秋をお過ごしですか？
のんびり静かに中秋の名月を眺めるのも素敵ですね♪



練馬区社会福祉協議会
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。

10月のおすすめプログラム

出張きららin光が丘

日時：10月20日（月） 午後1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

講師：天野なおこさん（nef-jumping）

今回は「コミュニケーションゲーム」！相手の動きのマネ、名前を呼びあうなどの簡単なコミュニケーションをゲーム感覚で楽しめます！人と対話をする力もアップするかも？初めての参加も大歓迎！お待ちしております！

トライアングル・ゼミ

日時：10月24日（金） 午後2時～午後4時

場所：ういんぐ

今回は、今の生活状況をチェックしながら自分自身を振り返ります。トライアングル・ゼミでは就労やボランティア活動など自分に合った社会参加を目指して、一緒に話し学び合います。一歩踏み出してみようと思っている人、ぜひ参加してみませんか？

花くらぶ

10月の花くらぶは夏時間が終了し、午後2時～午後4時になります。涼しくなってきましたが水分などはこまめに摂りながら活動していきましょう。参加を希望する人は午後2時にきらら交流室にお集まりください。

《10月の活動日》7日（火）14日（火）21日（火）28日（火）

メンバーミーティング

日時：10月12日（日） 午後2時～午後3時

《ミーティング内容》

- ・11月のホワイトボードテーマ決め
 - ・酉の市、クリスマス会について
- 多くの人が無理なく参加し、楽しめるイベントになるよう、みんなで話し合しましょう！



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) ②2:00～4:00 SST①	4 正午～ 7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
5 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 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) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	8 休み	9 (オ)なし 相談日 (予約制)	10 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	11 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①2:00～4:00 パソコン開放①
12 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ②2:00～3:00 メンバーミーティング ③3:00～4:00 防災プログラム	13 スポーツの日 休み	14 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	15 休み	16 (オ)なし 相談日 (予約制)	17 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(アラカルト メニューはお楽しみ♪、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	18 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①3:30～5:00 囲碁教室 ※10月の茶道体験は 10月26日(日)に 変更となりました。
19 全館清掃 休み 	20 (オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～3:00 出張きららin 光が丘	21 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	22 休み	23 (オ)なし 相談日 (予約制)	24 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 トライアングル・ゼミ 合同(ういんぐ)	25 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00パソコン開放②
26 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円)	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ	29 休み	30 (オ)なし 相談日 (予約制)	31 正午～7:00(オ)	▼(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。▼プログラムや行事は、熱中症対策、災害や荒天等状況により中止になることがあります。

あか は ね きょうどう ぼ きん

赤い羽根共同募金

10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。この募金は住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決や「自分の町をよくするしくみ」として取り組まれています。

みなさまからいただいた募金は、東京都内全体で、障害者や高齢者のための福祉施設・団体が実施するさまざまな事業に活用されています。多くの人に関心を寄せていただき、ご支援いただければと思います。



ほうこく しゅつちよう ひかり おか

報告 出張きららin光が丘



日時:8月18日(月) 午後1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

講義「プラスチックと地球環境問題について」

ボランティア講師の吉富さんが地球温暖化の仕組みや海洋プラスチックの問題点などを、クイズなどを交えながらとても分かりやすく話してくださいました。参加メンバーも熱心に話を聞いていて、「勉強になった」と感想がありました。

★出張きららin光が丘はボランティア講師の先生と一緒に講座やいろいろな体験ができるプログラムです。初めての参加も大歓迎！

みなさんのご参加をお待ちしています！



とうじしゃかい

当事者会からの

ほうこく

報告

練馬環境まなびフェスタ

8月2日（土）にみどり環境ネットワーク！さん、江古田ミツバチ・プロジェクトさんと一緒に「昆虫切り絵と押し花のしおりづくり」で出店しました。夏休みということもあり、たくさんの子供たちが来場しました。

体験者数357名と大好評でした！

❖作成したしおりです！⇒



トライアングル・ゼミ

8月22日（金）にきららのメンバーと陽和病院のデイクアを見学してきました。デイクア内の見学の後、デイクアを利用しているメンバーとの交流会を行いました。お互いのプログラムについての質問や、利用している目的、利用するようになったきっかけなどいろいろな話を聞くことができました。

料理・栄養教室

8月31日（日）の料理・栄養教室は『お好み焼き』を作りました。会食時には「出汁が利いているので、調味料が要らないくらい美味しい！」と、ソースをかけずに食べる人も何人かいました。先生に普段の食生活の相談をする人も多く、ボランティアのみなさんも「こんなに興味を持ってもらうのは嬉しい」とお話しされていました。



↑メンバーの作ったお好み焼きです！
わきあいあいと楽しく作られていました♪

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

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒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。

