



年末たすけ
あい募金に
ご協力お願
いします！

「たけのこ」

平成23年(2011年)12月号 No.97

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 林 優子

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

な、生クリ
ム♡♡

ヒゲだ
よお～

豊玉障害者地域生活支援センターきらら は、主に精神の病を持つ人
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。

12月のスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
※(オ)は、オープンスペースです。 ※プログラムの申込は毎月25日からです。 ※面接相談は、事前予約が必要です。 ※電話相談の時間帯 平日：午前10:00～午後7:00 木：10:00～正午、午後4:30～午後7:00 / 土・日：正午～午後7:00				1 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	2 (オ) 正午～7:00 初めての SST I ①1:30～②2:45～ トライアルゼミ 10:00～	3 (オ)・電話相談なし 外出プログラム： 『障害者フェスティ バルへ行こう！』 9:50～
4 館内清掃の ため休み	5 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u> 就労実習体験	6 午前：予約面接相談 (オ) 正午～7:00 パソコン教室① 1:00～5:00 (初心/初級 A・B/復習) 花くらぶ 2:00～4:00	7 休み	8 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u> WRAP(予約固定) 1:30(受付)～4:00	9 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 初めての SST II ①1:30～②2:45～	10 (オ) 正午～7:00 いきいき体操 1:30～2:00 卓球 2:00～3:30
11 (オ) 正午～7:00 【地域生活サポーター養成 講座(ういんぐ) 10:00～正午】 クリスマス会 2:00～4:00	12 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	13 午前：予約面接相談 (オ) 正午～7:00 パソコン教室② 1:00～5:00 (初心/初級 A・B/復習) 花くらぶ 2:00～4:00	14 休み	15 相談日(要予約) <u>(オ)なし・電話相 談6時まで</u> 囲碁教室 4:30～ 5:30	16 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 初めての SST III ①1:30～②2:45～	17 (オ) 正午～7:00 茶道 2:00～3:00 パソコン開放 2:00～4:00
18 (オ)正午～7:00 男性料理教室 12:30～2:30 映画の日 2:30～ 就労実習体験 2:00～4:00	19 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	20 午前：予約面接相談 (オ) 正午～7:00 パソコン教室③ 1:00～5:00 (初心/初級 A・B/復習) 花くらぶ 2:00～4:00	21 休み	22 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u> WRAP(予約固定) 1:30(受付)～4:00	23 天皇誕生日 のためお休み	24 (オ) 正午～7:00 パソコン開放 2:00～4:00 茶話会 4:00～5:00
25 (オ)正午～7:00 2:00～4:00 OpenWRAP 1:30(受付)～4:00	26 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	27 午前：予約面接相談 (オ) 正午～7:00 大掃除	28 休み	29 年末お休み	30 年末お休み	31 年末お休み 年始は 1月5日からです

☆☆☆ 情報アラカルム ☆☆☆

年末年始の相談機関のご案内

きらは、年末年始 12月28日(水)～1月4日(水)まで、オープンスペースと電話相談をお休みします。

この期間でも相談できる機関をご紹介します。

★東京都夜間こころの電話相談(年中無休)

- ・東京都では、夜間こころの電話相談を実施しています。精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、つらい時はお気軽にご利用ください。専門の相談員が対応します。
- ・午後5時～午後10時(受付は午後9時半まで)
- ・電話番号 03(5155)5028

★東京いのちの電話(年中無休)

- ・24時間対応 ・電話番号03(3264)4343
- ・ファックス(聴覚・言語障がい者用)03(3264)8899

★東京自殺防止センター(年中無休)

- ・午後8時～翌朝6時半(毎週火曜日は午後5時～翌朝6時)
- ・電話番号 03(5286)9090



きらら栄養講座報告



食生活について不安を感じていらっしゃる方、多いと思います。「食費が掛かり過ぎている」「夜型人間で朝ごはんが食べられない」「献立がワンパターン」などなど。そんななか、きらら料理教室でおなじみの栄養士の先生方をお招きして第1回目の「きらら栄養講座」が催され、毎日の食生活をより豊かにするためのノウハウが語られました。

食事は栄養バランスがなにより大事。下の図を見ると、主菜、副菜と比べごはんなどの主食をしっかり摂った方がよいと解ります。そして定食屋やラーメン屋などでの外食の場合も「野菜炒め定食にする」「サイドメニューでサラダをつける」等ちょっとした工夫でバランスの良い献立にすることができます。

今回の講座を終え、参加メンバーより「清涼飲料水を控えるようになった」「1日3食を意識するようになった」などの反響の声がありました。

「体」を気遣うと、なぜか「気持ち」も良くなって来るから不思議です。栄養講座次回もお楽しみに！



バランスの良い例



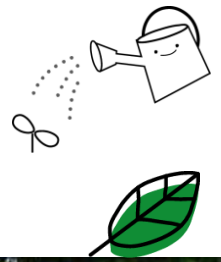
バランスの悪い例

主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例





グリーンフェスティバルに参加しました!!



10月23日(土)グリーンフェスティバルに参加しました。
「きらら」からは、花くらぶの活動や高齢者施設・ユニバーサル花壇などの福祉連携の展示、種から育てた葉ボタンやバジルの苗、押し花のしおり・花の写真のハガキの販売を行いました。

「いらっしゃいませ!!きららのメンバーが育てた花の苗はいかがですか?」「四つ葉のクローバーのしおりがあります!」などのメンバー



の呼び込みの声に、来場者は吸い込まれるように?きららのブースを訪れてにぎわいを見せ、花の苗や押し花のしおりが、ほぼ完売しました。



また、参加して下さった「きらら」「花くらぶ」のメンバーは、「花の万華鏡を簡単に作ることができて、良い体験ができた」「草木染の糸を巻いて作る良い夢を見られるお守り『ドリームキャッチャー』づくりについつい熱中してしまった」などとグリーンフェスティバルの他のブースの展示をみたり、参加したりして楽しみました。温室展示や練馬の野菜のクイズに参加し、おみやげをゲット!



した人もいて、参加者

それぞれが楽しい時間を過ごしました。参加者のみなさん!お疲れさまでした。また、よろしくお願いします。



男性料理教室

今回はナスと豚肉の味噌炒め、エリンギのおかかバターソテー、マCHEDニア、おくらのスープを作りました。

マCHEDニアとは、イタリアのデザート的一种で甘栗や果物とオレンジジュースをもとにしたシロップです。この妙な取り合わせも男性料理教室の魅力だと思います。

さて、今回の料理のポイントは乱切りでした。ナスをくるくると手で回しながら、さばいていきますが、なかなかうまくいかない。それと計量スプーンはすり切りで図ることなど。色々勉強ができますよ。次回はカジキマグロの和風ステーキです。

~10月の茶話会報告~

10月22日(土)午後4時からメンバー16名とスタッフ4名が参加し、林所長から10月、11月の主なプログラムが伝えられました。

11月は14日の二の酉と26日の三の酉のお祭りに参加します。お汁粉と磯辺焼きを販売しますのでみなさんのお手伝いをお願いします。12月3日は光が丘への外出があります。是非参加を!

🌸レディースデイ🌸

11月のレディースデイは、花くらぶのボランティアで参加している恵泉女学園大学の真山ゆかりさんを講師に「**手作り**のクリスマスリース」を総勢9人のレディー達で、ワイワイにぎやかに楽しく作りました。籐のリースやたくさんの色とりどりなかわいいグッズは真山さんや参加者が寄付して下さいました。ありがとうございます!

作り終わってお茶を飲みながら互いの作品を鑑賞。

「自分で手作りしたぬいぐるみを飾りました」

「まだ未完成だけどイメージ通りに出来そう」

「若い時を思い出して華やいだ気持ちになった」等感想がありました。



映画の日 『アメリカ』

フランス映画界の鬼才ジャン=ピエール・ジュネの出世作。キレイな映像に目を見張るものがありますが、さすがはジュネ。ギャグはおバカちゃんを基調に毒気いっぱい。今月も映画の日注目!



マップお披露目・関係者交流会

10月30日(日)、練馬区役所アトリウム地下会場で、マップお披露目・関係者交流会が2部構成で開催されました。1部はきらら・ういんぐの当事者による地域生活サポーターが、2年あまりの歳月を費やし完成した練馬区内の作業所マップを披露。続いて作業所のメンバーやスタッフが自らの作業所を紹介しました。



1部と2部の合間には、作業所自慢の手づくり製品が販売され、購入そしてティータイムでほっこり。

2部は主に関係者交流が中心になりました。クラブハウスやピア活動、サポーターの活動報告、作業所メンバーによる講演会活動、当事者の交流事業が紹介されました。最後に当事者による豊かな発表を受けて、障害者課職員や、保健所職員、福祉事務所、病院やクリニックのスタッフが紹介されるとともに、素晴らしい発表会だったと感想&今後の活動にエールが送られました。

メンバーからは、「緊張したけど無事発表ができた！」、客席のメンバーも「私もサポーター活動をしたいくなりました！」とはずんだ声が会場から響いてきました。

10月の最後の日曜日が、大きな始まりとなる最初の日のように感じた1日でした。



■12月の掲示版■

- ・3日(土) 外出プログラム 9時50分、光が丘区民センター3F・区民ホール前現地集合です。
- ・11日(日) クリスマス会
- ・15日(木) 囲碁教室
- ・16日(金) 昼食会 『クリスマス特別メニュー・鶏肉ソテーほか』
- ・17日(土) 茶道
- ・18日(日) 映画の日 上映作品『アメリカ』
- ・18日(日) 男性料理教室
- ・24日(土) 茶話会(利用者懇談会)
- ・27日(火) 大掃除

◎WRAP(木曜日・予約固定) 8日・22日

・オープンWRAP(隔月日曜日・予約自由参加) 25日

3日土曜日は電話・オープンスペースともにお休みです

15日木曜日は職員研修のため、電話相談は6時までです

その他プログラムは1面でご確認ください

◎就労実習体験

- ・5日(月) 練馬デイサービスセンター
- ・18日(日) 西友LIVIN

→詳しくはスタッフへお問い合わせください



豊玉障害者地域生活支援センターきらら☆案内



●西武池袋線練馬駅中央口下車徒歩5分

●都営地下鉄大江戸線練馬駅A1出口下車 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