



「たけのこ」

平成24年(2012年)2月号 No.99

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



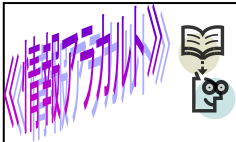
さむい!
寒さも、
もう少し
ですわ!

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、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。

2月のスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
			1 休み	2 相談日 (要予約) (オ)なし	3 (オ) 正午～7:00 初めての SST I ①1:30～②2:45～	4 (オ) 正午～7:00 いきいき体操 1:30～2:00 卓球 2:00～3:30
5 清掃のため きららお休み 外出プログラム 11:00 大江戸線 練馬駅集合 (2面に紹介あり)	6 相談日 (要予約) (オ)なし 就労実習体験 9:30～12:00	7 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	8 休み	9 相談日 (要予約) (オ)なし	10 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 (受付 1:00 まで) 初めての SST II ①1:30～②2:45～	11 建国記念の日 のため お休み
12 (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】	13 相談日 (要予約) (オ)なし	14 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	15 休み	16 相談日 (要予約) (オ)なし 囲碁教室 4:30～ 5:30	17 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 (受付 1:00 まで) 初めての SST III ①1:30～②2:45～	18 (オ) 正午～7:00 WRAP・OB 会 12:30～1:30 茶道 2:00～3:00 パソコン開放 2:00～4:00
19 (オ)正午～7:00 男性料理教室 12:30～2:30 映画の日 2:30～	20 相談日 (要予約) (オ)なし	21 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	22 休み	23 相談日 (要予約) (オ)なし	24 (オ) 正午～7:00 トライアル・ゼミ 2:00～	25 (オ) 正午～7:00 パソコン開放 2:00～4:00 茶話会 4:00～5:00 【地域生活サポーター養成講座(きらら) 10:00～正午】
26 (オ)正午～7:00 就労実習体験 2:00～4:00	27 相談日 (要予約) (オ)なし	28 午前:予約面接相談 (オ) 正午～7:00 花くらぶ 2:00～4:00	29 休み	※(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		



きららの「SST」を紹介します！！



人が生活していく上で、家族・職場・友人・近隣・商店など…様々な人との関わりがあります。現在きららのSSTに参加しているメンバーから、SSTに参加して「コミュニケーションが上手になった」「相手を傷つけずに断ることができた」「人と関わることが楽しくなった」などの声が挙がっています。みなさんも、参加してみませんか？

★SSTではどうということをするの？

参加者の「解決したいな」「より良くしたいな」という

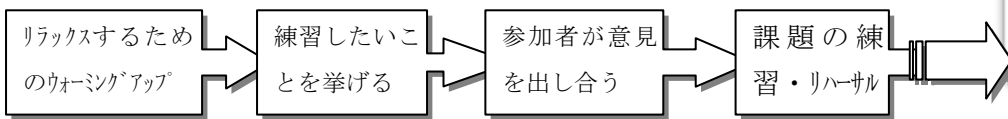


友人と…

対人関係の課題について、効果的な行動を参加者が一緒に考えて、状況に応じた行動が実際の場面でできるように課題の練習などのリハーサルを行います。

★きららのSSTの流れは？

※以下は、おおよその流れです。



SSTの時間

原則第1・2・3金曜日

※変更有り

①部：1：30～

②部：2：45～

★SSTはどんな人が参加できますか？

きららに登録しているメンバーで、対人関係やコミュニケーションについて、自分の課題を解決したい、改善したいと考えている方であれば参加できます。

★SSTに参加したいのですが…

スタッフにお声掛けください。最初は、見学で体験していただきます。

手帳を持って
出かけよう！！



浅草(浅草寺)編！

皆さん、厳しい寒さが続きますが、外出楽しんでますか？

東京観光の代名詞とも言える浅草。なかでも浅草寺の仲見世は日本で最も古い商店街の一つで、雷門をくぐると合計89店の店舗が広がります。一日中楽しめる要素が満載のお江戸空間で、観光地図を片手に散策してみませんか？都営線が乗り入れているため、手帳（都営線定期券売場にて手帳で取得できる都営交通乗車証が発行できます）でのアクセスも便利です。

練馬—浅草寺 都営線でのアクセス

最寄駅は都営浅草線浅草駅（練馬からのルート）

練馬—大門（都営大江戸線）⇒乗り換え

⇒大門—浅草（都営浅草線）



活気あふれる浅草で
旅行気分が最高潮

外出プログラムで 浅草に行きます！

H24年2月5日（日）

11：00 都営大江戸線練馬駅改札前集合

15：00 現地解散。

※要予約です。詳細はスタッフまで。



浅草のシンボル“雷門”...
正式名称は「風雷神門」...



雷門を左にして正面から
スカイツリーが見えます...

本堂前の堂香炉で
体を清めて参拝...
体の悪い所に浴び
ると良くなると
言われます...

❀❀ 花くらぶ ❀❀

昨年10月末から始まった冬春に向けての8か所の花壇の植え替えが、12月半ばで終了しました。葉ポタンあり、ストックあり、おなじみのパンジー、ヒオラあり、チョコレートコスモスもいい香りを放ち、にぎやかに冬の装いになりました。♡

また、千川通り沿いの11基の花壇に植えてある馬酔木の根元に植える花を、地域の方と一緒に買いに行きました。オキザリスやスイートアリッサムなどのかわいらしい花です。

さて、きららの最終日の12月27日には6日の花くらぶでみんなで作った寄せ植えの鉢を、お世話になった商店会の方たちにメンバーと一緒に配りに行きました。「お！きれいだね」「ああ！ありがとうね。大切にしよう！」等みなさんとても喜んでくださり、早速店先に飾ってくださったり、家族の方も一緒に見てニコリして下さったり、メンバーとも心温まる交流ができ、「また来年も配りたい！」「もっと話したい！」と意欲的な感想がメンバーから聞かれました。♡

また、近所の方から紫陽花や雪柳等の庭木を頂き、ベランダにある大きな鉢に移植しました。花の咲くのが楽しみです。

ベランダに氷が張る寒い時期ですが花は元気ですよ♡

パソコン開放

毎月第2・第4土曜日の2:00~4:00は、主にワード・エクセルの自主練習ができるようになっています。時間中いつでも教えてもらえるボランティアの先生と、先生に会いに来るのが楽しみなメンバーもいるくらい、アットホームな雰囲気の中でパソコンの練習をしています。参加費は無料です。



お待ちしております！

※インターネットは使用できません※

☆お別れの挨拶 磯部☆

約1年間という短い間でしたが、きららでメンバーの皆さんと交流することが出来て、本当に嬉しかったです。最初は不安でいっぱいでしたが、メンバーの皆さんに支えられ、ここまで続けることが出来ました。きららでの経験を自分の将来に活かせるように、頑張っていきたいと思います。メンバーの皆さんの今後の活躍を楽しみにしています(^o^)

本当にありがとうございました！

🍲 男性料理教室 🍔

12月の料理教室は、鶏肉のニンニク煮をメインに、しめじのごま和え、野菜のスープを作りました。研ぐ、切る、ゆでる、盛り付けるなど自分が興味ある作業の振り分けをしました。自宅でも作れるようになるのが目標なので、自信のない作業を先生に優しく教えていただきながら、美味しい食事を完成させました。



参加者からは、家で作るレパートリーが増えた！米の水の量がわからない！味噌汁づくりを覚えたいが、一回では無理！野菜の切り方がよくわからないなど、感想

や意見ができました。自宅で料理をするために苦手に思うことがあったら、料理教室で練習したり、質問したりしてみてください。とても楽しいと

思います！毎月第三日曜日に開催予定です。



~12月茶話会~

12月27日きらら最終日に大掃除をやること。花くらぶで街の人に花を持参・今年1年の挨拶をする。1月29日オープンラップ参加者募集。

1月きららの予定確認。21日読書会では好きな本を持ち寄り本をツールに語り合う。読書会と同じように、音楽をツールに話す会を実行委員会形式で行うか今後考える。23日武蔵大学で栄養講座の一環として学食で食事をし、選んだ食事のバランスがレシートに出る。それをきらら料理教室の先生が栄養バランスで気を付けることを教えてくれるプログラム。29日レディースデイは料理教室になることなどが話し合われました。

映画の日 『アメリカ』

先々月上映ができなかったフランス映画がきららに戻ってきました！鬼才ジャン＝ピエール・ジュネが世界に出るきっかけとなった2001年作品。


☀️ WRAP 報告 ☁️

昨年5月から全14回行われたWRAPクラスが、去る12月22日に無事全過程修了となりました。楽しくこなせる内容ばかりではなく、自分自身を深く見つめ直させられる重く辛いテーマの回もありましたが、最終日のメンバーの感想からは、「毎回終わるとグッタリ疲れた。でもやりきった」という達成感や、「やっと“手法”が解ったところ。これからが始まり」という期待や希望を垣間見る事ができました。この8カ月間が、それぞれの「元気回復」への着実な足掛かりとなりましたね。本当にお疲れ様でした。

12月25日にはWRAP初心者を対象に「Open WRAP」が行われ、「WRAPとはなにかな?」という導入部分を体験しました。Open WRAPは今後もイレギュラーに開催予定です。

WRAP OB会のお知らせ

WRAPの過程を12月に修了したメンバー同士で、その後の近況や道具箱の活用経過を報告し合ひましょう。

 日時/2月18日(土) 12:30~13:30 於きらら
対象/昨年9月~12月の固定WRAPに参加した方

■ 2月の掲示版 ■

- 4日(土) いきいき体操・卓球
- 5日(土) 外出プログラム「浅草へ行こう!」
- 10日(金) カレー昼食会
- 16日(木) 囲碁教室
- 17日(金) 昼食会 『鮭の甘酢あんかけ・他』
- 18日(土) WRAP・OB/OG会 12:30~13:30
- 18日(土) 茶道
- 19日(日) 映画の日 上映作品『アメリカ』
- 19日(日) 男性料理教室
- 24日(金) トライアルゼミ就労準備グループ
- 25日(土) 茶話会(利用者懇談会)

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

- 6日(月) 練馬デイサービスセンター
 - 26日(日) 西友LIVIN
- 詳しくはスタッフへお問い合わせください



12月27日(火)、2011年きらら開所最終日に恒例の大掃除が行われました。

総勢50名ほどの参加者ときららの中を数ブロックに分け、メンバーそれぞれの希望でブロックごとの各班に分かれたら、いざスタート!

バタバタバタと拭かれ、掃かれ、片づけられ、磨かれ、広いきららの中があっという間にきれいにピカピカになりました。

大掃除が終わったら、いつも以上にきれいになったきららでお疲れさま会スタート!自分たちでいつも使うスペースをきれいにしたことや、互いの労をねぎらい語らうメンバー。ニコニコ笑顔と果物やお団子・太巻きをほお張るほっぺは素敵にはじけました。

今年1年がありがとうで締めくくられました。

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