



7レー!7レー!自分!!

「たけのこ」

2011年9月号 No.94

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



まだまだ暑いですねえ
～。かき氷の季節は
最後。さあさあ、18日
大鳥神社へどうぞ！
きららのかき氷を食べ
にいらっしやい！

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。

9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 ①1:30～②2:30～	3 (オ) 正午～7:00 いきいき体操 1:30～2:00 卓球 2:00～3:30
4 (オ) 正午～7:00	5 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u> 就労実習体験 9:30～12:30	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>	9 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 初めてのSST II ①1:30～②2:30～	10 (オ) 正午～7:00 パソコン開放 2:00～4:00 レディースデイ 2:00～
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】	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</u> 囲碁教室 4:30 ～5:30 WRAP(予約固定) 1:30(受付)～4:00	16 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 初めてのSST III ①1:30～②2:30～	17 (オ) 正午～7:00 茶道 2:00～3:00 リリーふぼーと 3:00～5:00
18 (オ)正午～7:00 男性料理教室 12:30～14:30 石薬師地域交流祭 10:00～14:00	19 敬老の日の ためお休み	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>	23 秋分の日 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 就労実習体験 2:00～4:00 映画の日 2:30～	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 花くらぶ 2:00～4:00	28 休み	29 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u> WRAP(予約固定) 1:30(受付)～4:00	30 (オ) 正午～7:00 トライアル・ゼミ 2:00～	



9月9日は救急の日

皆さん、救急車を呼ぶべきか、自分で病院に行くべきか、迷った事はありませんか？「救急車を呼ぶほど緊急性はないかもしれない・・・」と我慢をしすぎて症状が重篤化しては大変ですね。判断に迷った時は「救急相談センター」を利用してください。

救急相談センター ※24時間年中無休

#7119 119に#7をつける

ダイヤル回線電話や繋がりがづらい地域からは
23区内

03-3212-2323

Q どんなサービスを受けられる？

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内

※以下のような内容は受け付けていません

- ▲ 健康相談
- ▲ 医薬品情報に関すること
- ▲ セカンドオピニオンに関すること

きららでは引き続き「救急情報キット」を配布しています。

救急情報キットは、救急時に迅速な支援が行えるよう緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を専用の容器に入れ自宅の冷蔵庫に保管することで、万一の場合に備えるものです。玄関ドアの内側にステッカーを貼り、キットの備えがある事を救急隊員に示します。※なくなり次第終了。



就労実習体験についておしらせ



きららでは毎月2回、実際の職場できららスタッフと一緒に働き就労体験ができる『就労実習体験』プログラムをおこなっています。

第1月曜 9:30~12:30 には練馬デイサービスで、高齢者に湯上りのお茶提供や、髪の毛のドライヤーがけをしています。

第4日曜 14:00~16:00 には、西友LIVNでカートやりサイクル品の回収作業が体験業務です。

「働きたいけどしばらく仕事から離れていて不安だな...」、「働けると思うけど、自分の体力がどれくらいあるのか実際に働いて確認してみよう!」、「働いたことがなく、就労のイメージがつかないなあ」などなど。理由はさまざまですが、就労に向けて多くの方が利用されました。また、練馬区民であれば、練馬区より障害者企業実習奨励金が支給されます。

参加資格は①第4金曜日開催の『トライアルゼミ』へ出席されること②きららスタッフと、就労に向けた今後について一緒に考えられること、の2点になります。是非みなさまご利用ください!!!

WRAP報告

増川ねてるさんをファシリテーターに迎え4月から始まったWRAPは、7月28日で7回目を迎えました。出入り自由のオープンWRAPとしては今回が最終回でした。

着実に自分仕様の『元気に役立つ工具箱』を作り上げてきた今回は11名の参加を得て「大切なことを伝えるコツ」と「生活の工夫」が今回のテーマでした。

チェックアウト（終了時）の時には笑って帰れるようにを目標に皆で話し合い、意見を出し合って充実した2時間を過ごしました。

参加される方たちも慣れてきて、進んで皆の意見を板書してくれたり、お茶を配ってくれたりと落ち着いた和気あいあいの雰囲気なかで進みました。

9月からはメンバー固定制となり9月13日が締め切り。オープンWRAP(次期メンバーの募集を兼ねた参加自由型)は10月9日(日曜日)に開催します。

7月

レディース

女性料理教室

7月31日(日)の女性料理教室は、暑い夏にピッタリ!の涼しくさわやかな料理で「棒棒鶏」、「そうめん」、「杏仁豆腐」の3品を作りました。日ごろから料理慣れしている頼もしい女性たち6名は、先生方の料理の説明後すぐに手早く3品の担当を決め料理開始!途中から参加した人もすんなりと合流してそれぞれが流れるように調理を展開。

最後にそうめんを茹でてピッタリと料理が勢揃い! みんなで「いただきまーす!」。

「おいしいね!」「野菜がいっぱいでヘルシー!」「杏仁豆腐もお店の味と同じ!」「そうめんの薬味がさっぱりしていいね!」。料理を優雅にこなした女性たちは食もお話も聡明!早速 次回 10月の女性料理教室のメニューを一品決めました! 次回も乞うご期待! 多くの女性の参加をお待ちしています。

8月



レディースデー

「ピクルスを作ろう!」



8月13日(土)は、レディース 11名でピクルスを作り、お持ち帰りしました。



まず、酢の効能について情報交換!酢は、疲労回復や便秘改善、血液サラサラ、食中毒予防など夏ののりきるためのメリットがいっぱい。ピクルス製作へのモチベーションが高まったところで、2種類のお酢で作った試作品を試食、フランスパンにオリーブオイル・ピクルスをのせて試食し好きなお酢を選びました。あとの準備は、レディースお手のもの。美しく美味しそうなピクルスが出来上がりました。

ピクルスは、メインディッシュを引き立てる名脇役。工夫により様々な料理に応用できます。「美味しかったし、健康にもいいし、みんなと作れてすごく楽しかった」「違う野菜で試したい」と評判でした。



9月はステンシルで可愛いボードを作ります。先着10名です。予約を!

「花くらぶ」収穫!!お疲れさま

ブルーベリー ワイルドストロベリーの実が100個近くずつ収穫できました。



花くらぶは、猛暑にも負けず毎週休みなく花の手入れや水やりの活動をしています。

8月9日にきらら産のブルーベリーやワイルドストロベリーにミントを添え、収穫の喜びを分かち合いました。活動後の甘〜いデザートは、疲れた身体を癒してくれました。

【花くらぶ活動の花壇が増えます!!】

現在の7か所の花壇に加え、練馬駅交差点の千川通りプランター11個の植替えが新たに花くらぶの活動に加わりました。現在は、土の入れ替えを行い、木・花を植える準備をしています。多くのみなさんが、駅からきららまでの道のりで目にすることが多い場所です。気合を入れてがんばりますので、見守ってくださーいね!



★7月茶話会報告★

7月30日(土)に行われた茶話会では、先月に引き続き熱中症について、納涼祭の報告、8月月間予定の他、きららへの来所間もない方が多く参加された為SSTやWRAP、読書会、トライアルゼミ、パソコン教室などのプログラムについて改めてご説明をさせていただきました。

中でも「オープンスペース」はきららで最も大きく、そして最もデリケートなプログラム。良い情報交換ができ、安心できる場、皆が休める場として当事者の皆さんからの希望をもとに作られました。それぞれが配慮し合い、周囲を気遣う気持ちで「オープンスペース」というプログラムを一緒に作り上げていきたいですね。茶話会は毎月第4土曜日4時から行っています。

映画の日 「崖の上のポニョ」

クレヨンで描かれたような、絵本と見まがうアニメ映画は、ご存知スタジオジブリ作品。本作を見たら満足・満腹、腹の上もポニョりそうです。

練馬の七夕



今年も7月上旬の1週間ほど、練馬駅周辺は七夕の笹飾りで賑やかになりました。商店会の方々ときららで取りに行った練馬産の竹には、地域の小学生や保育園児たちが、今か今かと飾られ待ちしていた短冊で、竹がしなるほどたくさん飾られました。きららの近くには、メンバーやスタッフが書いた短冊が飾られた笹飾りもありました。練馬の夏の風物詩から、きららの夏も始まりました。

8月納涼祭



7月22日・23日と、商店会の納涼祭に出店しました。昨年からはかき氷を販売しています。メンバーのみなさんも大勢参加してくださいました。売り子になったり、呼び込みで声をからしたり、皆で盛り上がり盛況に終わりました。

花くらぶではバジルの苗と葉書を販売しました。とても好評でした。

次回、9月18日に石薬師にもかき氷を出店する予定です！

■ 9月の掲示版 ■

- 10日(土) レディースデイ
特別企画『ステンシルで描くメモボード』
- 15日(木) 囲碁教室
- 17日(土) りりーふぽーと
- 18日(日) 石薬師地域交流祭り
- 18日(日) 男性料理教室
今回のメニューは『お手軽きのこカレーとゴーヤサラダ』なります！
- 25日(日) 映画の日上映作品『崖の上のポニョ』
- 15・29日(木) WRAP (予約固定)
- 30日(金) 14:00~16:00
トライアルゼミ就労準備グループ

その他プログラムは1面でご確認ください

※Open WRAPは10月9日開催※

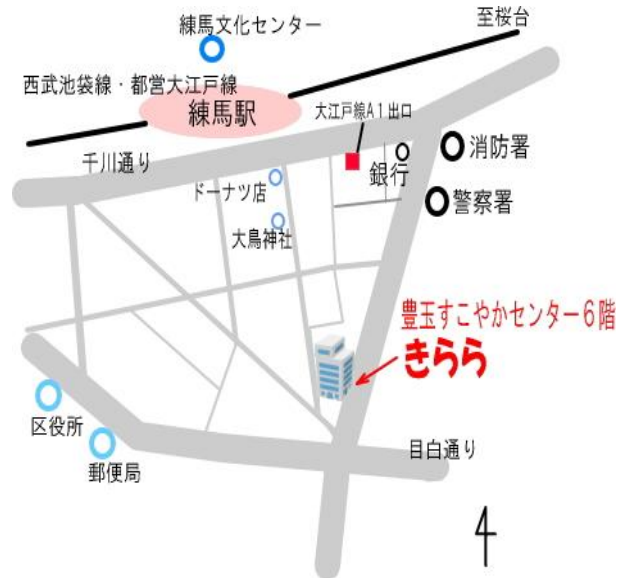
◎就労実習体験

- 5日(月) 練馬デイサービスセンター
- 25日(日) 西友 LIVIN
→詳しくはスタッフへ
お問い合わせください

再見！



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