



# 「たけのこ」

平成23年(2011年)11月号 No.96

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

紅葉狩りって  
美味しくない  
んですって!?



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。

## 11月のスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
		1 午前: 予約面接相談 (オ) 正午~7:00 花くらぶ 2:00~4:00	2 休み	3 文化の日 のためお休み	4 (オ) 正午~7:00	5 (オ) 正午~7:00 いきいき体操 1:30~2:00 卓球 2:00~3:30
6 (オ) 正午~7:00	7 相談日 (要予約) (オ)なし 就労実習 体験	8 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	9 休み	10 相談日 (要予約) (オ)なし WRAP(予約固定) 1:30(受付)~4:00	11 (オ) 正午~7:00 正午~昼食会 初めての SST I ①1:30~②2:45~	12 (オ) 正午~7:00 パソコン開放 2:00~4:00 レディースデイ 2:00~
13 (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】	14 西の市 (オ)・電話 相談なし	15 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	16 休み	17 相談日 (要予約) (オ)なし 囲碁教室 4:30 ~5:30	18 (オ) 正午~7:00 正午~昼食会 初めての SST II ①1:30~②2:45~	19 (オ) 正午~7:00 国際交流 2:00~4:00 茶話会 4:00~5:00
20 (オ)正午~7:00 男性料理教室 12:30~2:30 映画の日 2:30~	21 相談日 (要予約) (オ)なし	22 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	23 休み 勤労 感謝 の日	24 相談日 (要予約) (オ)なし WRAP(予約固定) 1:30(受付)~4:00	25 (オ) 正午~7:00 トライアル・ゼミ 2:00~	26 西の市 (オ)・電話相談 なし
27 (オ)正午~7:00 2:00~4:00 就労実習体験	28 相談日 (要予約) (オ)なし 電話相談 5時まで	29 午前: 予約面接相談 (オ) 正午~7:00 花くらぶ 2:00~4:00	30 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。 ※予約面接相談は、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 今月の SST は 11 日、18 日の 2 回となっております。ご了承ください。		



# インフルエンザにご注意を！



秋も深まり木枯らし1号も吹き始める11月は、本格的な冬への寒さも増してくる時期です。寒さの到来とともに風邪にもかかりやすくなる時期です。なかでもインフルエンザは『流行性感冒』と呼ばれ、インフルエンザウイルスが体内に侵入することで発症します。**発症は急激で、高熱(39度~40度)、筋肉痛、全身倦怠感、食欲不振**、などの症状が現れます。毎年12月から3月頃まで流行し、しばしば全国的・世界的に流行します。

## 予防法は？

- ① ウイルスの体内侵入を防ぐ(石鹸による**手洗い**の励行。手袋や**マスク**の着用。手で目や口を触らない。**うがい**の励行。)
- ② 流行に備えるため、シーズン前にインフルエンザの**予防接種**を受ける。
- ③ 十分な**栄養**と**睡眠休息**を十分に取り、身体を疲労させない。
- ④ 部屋の**換気**をこまめに行い、**湿度**を50%~60%に保つ。
- ⑤ 人ごみや繁華街、感染者のいる場所を避ける。

## かかってしまったら？

- ① すみやかに**医療機関**を受診する。服薬は医師、薬剤師の指示に従って正しく使用しましょう。
- ② 温かい場所で**安静**にして、**水分**を十分に摂りましょう。
- ③ 身体を冷やさないようにし、マスクを着用し喉の**湿度**を保ちましょう。
- ④ 外出は避ける。うつす/うつされる機会をなるべく減らしましょう。

手帳を持って  
出かけよう！



## 小石川後楽園の紅葉編



11月。いよいよ木枯らしが体に沁みる季節へ突入しますが、今の時期しか体感できない楽しみもありますよね。そのひとつが「**紅葉**」！何気なく道を歩いて見つけるモミジも素敵ですが、ここはひとつ足をのばして名所と呼ばれる紅葉の迫力に圧倒されに行ってはいかがでしょう？

## 小石川後楽園

入園料 一般：300円

※障害者手帳持参の方と付添無料

都営地下鉄大江戸線「飯田橋」

E06 出口から徒歩3分



## 茶道教室メンバーの皆さんに朗報！

★「茶会」が開催されるそうです★

紅葉の下お点前や作法を復習してみては？

日時：12月4日(日)11:00~15:00

※1時間1回開催 定員25名 於：後楽園内涵徳亭

内容：お点前披露を見ながらお抹茶を味わう。

費用：無料

## ☀️ Open WRAP 報告 ☁️

月に二回木曜日に行われるWRAP が対象者を限定して行われることになった為、興味ある方が誰でも参加ができるのが、今回のオープンWRAPです。

10 人の方が参加されました。自己紹介や、生活で工夫していることなどを、楽しくみんなで、意見を出し合いました。自分では思いもよらなかったことが、とても生活に役立ってたりして、充実した時間が過ごせます。WRAPでは、安心して発言ができたり、歓迎をしてくれている雰囲気がとても充実していて、二時間半があつというまに過ぎていきます。そして、終わったあとは清々しい気持ちになります。ぜひ、いろいろな方に参加していただきたいと思っています。

次回開催は 12月25日(日)です。  
ぜひご参加ください

## 読書会

10月15日(土)第4回目となる読書会が開かれました。初参加者も多い今回のテーマは『本をツールにフリートーク』。それぞれが持ち寄った本に、質問や楽しい会話が飛び交いました。

システム手帳活用法の本を紹介した方からは「辛かった出来事は手帳に書かない」、精神障害を持つ作者ののんびり生活術の本を紹介した方からは「イラストしてしまう時、カウンセリング代わりにこの本を読む」、流行中の漫画を紹介した方からは「癒されたい時、休みたい時は本でなく漫画！」など本をツールに参加者の皆さんの内面や生活の工夫を垣間見る機会となりました。『犬と私の10の約束』という小説の紹介には、あらすじを聞いただけで一同しみり。「ペットを飼うという事」について考えました。

「次回持ってくる本がもう決まっている」という方もおり、今後も読書会は見逃せません。

アイデアを出し合いながら、一緒に盛り上げていきましょう。



## 「花くらぶ」外出報告

10/11(火)に、花くらぶのメンバー14人で目黒にある東京都庭園美術館に花の研究を兼ねて？外出しました。

東京都庭園美術館は昭和8年に朝香宮邸として建てられた建物を公開したもので、1920年代から1930年代のヨーロッパの装飾技術のアル・デコ様式の粋を集めた建物で「羨殺でした」「歴史に触れました」などの声が聞かれました。広大な庭園は「日本庭園」「西洋庭園」「芝生広場」などがあり、「立派な樹木を見ながらゆっくり時間が過ぎた」「見応えがあった」など、各々が有意義な時間を過ごしました。いくつかのグループに分かれた食事の席でも、日頃の活動の思いを分かち合いながら-ズトクやムズトクに花を咲かせました。どんなところでも花を咲かすことができる花くらぶのメンバー！でした(^^)。



## 男性料理教室

9月18日(日)の男性料理教室は『お手軽さのこカレー』と『ゴーヤのサラダ』を作った。子どもが大好きカレーライスと大人の味わいゴーヤ。過去と現在。子どもの頃まで振り返らずとも、男性料理教室が始まった頃を振り返れば、テキパキと手早く調理できる男達のなんとした進歩だろうか？今後楽しみを近々未来、すなわち10月は『茄子と豚肉のみそ炒め』を作る。

## 9月の茶話会報告\*

9月24日(土)の16時からメンバー26名、実習生1名、スタッフ4名が参加し、林所長から10月の予定が伝えられました。10月23日(日)にグリーンフェスティバル、10月29日(土)に栄養講座、10月30日(日)に「作業所マップ作りました」完成発表会&交流会があります。たくさんのご参加をお待ちしています!!

## 映画の目「おぼけのトコ」

子どものときにおぼけの絵本って大人気だったけど、かいぶつ？ ゆうれい？おぼけ？大人になってもそんなものが出てくる映画に心がうごき、好きになれるって、この映画を観るとわかるんです。

# 〇〇石薬師市報告〇〇

9月18日(日)10:00~14:00に大鳥神社であった石薬師市におとり様商店会からお声をかけていただき、出店することができました。

その日は残暑が厳しい一日で、販売したかき氷は大変盛況でした。今回も花くらぶのしおり、ハガキ、ベランダで育てたバジルも販売し、メンバーも大きな声で売り子をやらせていただきました。また、作業所の自主製品の販売、花柳先生に頂いたお品でリサイクルのお店もにぎやかにできました。

舞台では日本舞踊がたくさん披露されたり、芸人の方が手品で楽しませてくださり、子供も大人も皆笑顔一杯でした。

当日は、実習生が二名参加しました。彼らは、地域ときららとの関係について、とても興味を持っています。地域の方と共に参加をする行事では、商店会の方々にお声かけをいただいたり、商品を買ってきてくださったりしています。きららのメンバーにとって、売り子をしたり、呼び込みをしたりすることは、大事なふれあいの場にもなり、その経験は、それぞれの自信にもつながります。

11月14日(月)、26日(土)の酉の市もお楽しみに!



## ■11月の掲示版■

・12日(土)レディースデイ

『クリスマスリースをつくろう!』

・17日(木)囲碁教室

・18日(金)昼食会 メニュー『きのこ御飯・塩鯖』ほか

・19日(土)国際交流 中国の方がお見えになります

・20日(日)男性料理教室 メニュー

『カジキマグロの和風ステーキ・切り干し大根のサラダ』

・25日(金)トライアルゼミ就労準備グループ

・14日(月)・26日(土)酉の市

◎WRAP(木曜日・予約固定) 10日・24日

酉の市当日は電話・オープンスペースともにお休みです  
きららではおしるこで出店をします。ご来場お待ちしております!

※11月28日(火)は職員研修のため電話相談は5時までとなります

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

アンニョン!

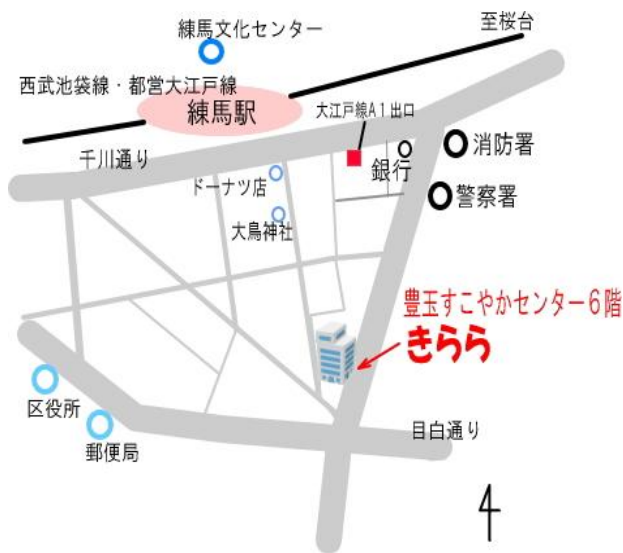
・7日(月)練馬テイスサービスセンター

・27日(日)西友LVIN

→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