

# たけのこ

令和4年(2022年)5月号 No.222

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 菊池 貴代子  
 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  
 ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/department/kirara/>

5月の和名は皐月です。  
 早苗を植える時期  
 「早苗月」を略したものと  
 とも言われています。  
 (諸説有)



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。

## 5月のプログラム

### 誰でも参加できるSST

日時：5月15日(日) 午後2時～午後5時  
 場所：きらら交流室  
 講師：河島 京美 氏 (SST普及協会認定講師)

「誰でも参加できるSST」は、きららのメン  
 バーに加えて、家族、支援者など「誰でも」参  
 加できます。物事のとらえかたを変えたい人や  
 対人関係を今よりも良くして  
 いきたいと考えている人  
 のご参加をお待ちしています。



### 出張きらら in 光が丘

日時：5月16日(月) 午後1時～午後3時  
 みどり環境ネットワークの方をお招きし、植物の説  
 明をしていただきながら公園散策とローズガーデンの  
 見学をします。すがすがしい気候の中、ご一緒にお出  
 かけしませんか。当日は、動きやすい  
 服装、靴でご参加ください。  
 集合は光が丘ボランティア・  
 地域福祉推進コーナーです。



### 花くらぶ

5月の花くらぶです!

- 5月10日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：つつじ公園
- 5月17日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：図書館(2か所)
- 5月24日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬デイサービス
- 5月31日(火) 自主活動  
活動場所：ベランダや各花壇など



### レディースデイ

日時：5月29日(日) 午後2時～午後3時30分  
 場所：きらら交流室

レディースデイは、女性同士の話らいの場です。  
 女性特有の病気や健康、より良い暮らしをするための  
 工夫などをテーマに話合います。  
 今回もみなさんと一緒に話しながら、  
 昨年も行ったリラクゼーションを  
 行いたいと思います。  
 関心のある方は、ぜひご参加ください。





# 5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 正午～7:00 (オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 憲法記念日のため 休み	4 みどりの日 のため 休み	5 こどもの日 のため 休み	6 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST①	7 正午～7:00(オ) ◎1:30～2:00 いきいき体操 ◎2:00～3:00 卓球① ◎3:00～4:00 卓球②
8 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎2:00～3:00 メンバーミーティング ★クリーン作戦	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室① ◎2:00～4:00 花くらぶ ◎3:00～3:30 街清掃	11 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	14 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放① (自主トレ) ◎2:00～3:00 茶道学習会
15 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～5:00 誰でも参加できるSST 講師：河島京美氏	16 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張 きらら in 光が丘	17 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室② ◎2:00～4:00 花くらぶ	18 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST③ ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (開催場所：ういんぐ)	21 正午～7:00(オ)
22 正午～7:00 (オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ ◎2:00～4:00 花くらぶ	25 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ)	28 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会① ◎2:00～4:00 パソコン開放② (自主トレ)
29 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会② ◎2:00～3:30 レディースデイ	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ (自主活動)	▼(オ)は、オープンスペースです。▼電話相談は、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。▼プログラムの申し込みは前月25日からです。▼パソコン教室は資料代として各50円かかります。▼出張きらら in 光が丘は、光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーに集合となります。			

## お知らせ

【オープンスペースの利用について】

新型コロナウイルスの感染症予防対策を引き続き行っていきます。下記のご協力をお願いいたします。

- 来所時、手洗い、消毒、検温を行ってください。
- 黙食をお願いします。(食事は指定のスペースで、会話はお控えください)
- マスクを着用してください。
- 周りの人と適度な距離をとりましょう。
- 体調が悪い時は、利用を控えてください。

**トライアル・ゼミが「トライアングル・ゼミ」にリニューアルします！**

令和4年度から就労のプログラムがリニューアルすることになりました。新しいプログラムは、就労を含め社会貢献活動や自己実現を目指して、一緒に話し合い、学びあう内容になっています。

またこれからは、ういんぐ、きらら、レインボーワークの共催となり、合同でのプログラムを年4回行います。これと同時に、各所でのオリジナルのプログラムも年4回行います。きららでは、就労実習体験などを予定しています。合同または各所でのプログラムの詳細については、チラシをご覧ください。

地域での活動に関心のあるひと、一歩踏み出してみようと思っている人、参加してみませんか！



# 当事者会からのお知らせ

## ★ 4月10日(日)のミーティング報告★

今回のミーティングでは、ホワイトボードを毎月テーマを決めて装飾していこう、直接ボードに書けない人はアンケート用紙を貼りだすのはどうだろう、参加できない人には茶話会で伝えようということになりました。

音楽を語る会では、今後は当日用紙に各自曲名などを記入して、ホワイトボードに貼りだしメンバーがまとめることになりました。

ぜひ、気軽に参加してください。防災や外出活動などについても活発に語り合いました。

次回のメンバーミーティングは…

- **5月8日(日) 午後2時～午後3時**
- 5月は「6月朗読会の進め方について」「ホワイトボードテーマ決め」「7月酉の市検討会について」「8月の朗読会は中止か」を話します。時間内に話そう会はできるのか?ドキです。
- メンバーとスタッフとが、できないではなく、やることを目指して、そのためにはどうするかを一緒になって活発に話し合っています。多くのみなさんの参加により一層楽しい会になりますので、ぜひご参加ください。

## 練馬区社会福祉協議会 会員募集!

会員は、練馬区社協が取り組む地域福祉を推進する活動にご賛同いただき、社協を支え、応援して下さる方々です。

会員のみなさんには、年会費の納入をお願いしています。それを財源として、誰もが安心して暮らせる地域づくりを実現できるように様々な活動を行っています。

みなさんのご支援をお待ちしております。



練馬区社協の会員を  
大募集中です!  
福祉のまちづくりに  
ご協力ください。

## 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
- ※ 駐車場は緊急車両専用のため車でのご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

### 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。

