

たけのこ

令和3年(2021年)3月号 No.208

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>

3月といえば？
さくら
ひなまつり
あとは…？



練馬区社協キャラクター
ネリ

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。

今月の当事者会プログラム

当事者会は、きららを利用しているメンバーのみなさんが中心となりプログラムの企画・運営を行っています。当事者会のプログラムには、お祭りやクリスマス会、囲碁教室、音楽を語る会などがあります。きららの当事者会と一緒に盛り上げていきましょう(〇〇) / ♪

【当事者会ミーティング】

3月21日(日) 2時～3時

3月のミーティングでは再開する囲碁教室の振り返りと、当事者会ミーティングの新名称決めを行います。あんなことこんなことできたらいいなと話し合いするのはいかが？と話しています。コロナだからみんなで、何よりもお話しを！

【囲碁教室】

3月13日(土) 4時30分～5時30分

いよいよ囲碁教室が再開します！今まで木曜日開催していた囲碁教室ですが「より多くの人に参加してほしい」という声もあり、今回から土曜日に開催することとなりました。ボランティア講師が優しく教えてくれるので、初めての人もぜひご参加ください。



【音楽を語る会】 3月14日(日) 2時～3時



毎回、大好評の音楽を語る会!!現在は、下記の内容で開催しています。

- ①入室10名、うち語る人は7名。 ②定員になった場合は次回優先で入れます。
- ③予約時に「曲名」「アーティスト名」を記入する。
- ④消毒と準備・片付けを含め1時間。 ⑤ひとりの持ち時間は6分間。

☆1月の音楽を語る会の様子については裏面の報告をご覧ください。



3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 (オ)なし 相談日(予約制)	2 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 ◎2:00～3:00花くらぶ	3 休み	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST①	6 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎1:30～2:00 いきいき体操 ◎2:00～3:00 卓球① ◎3:00～4:00 卓球②
7 正午～7:00(オ) ◎1:30～4:15 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コスモ 主催)	8 (オ)なし 相談日(予約制)	9 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 ◎2:00～3:00花くらぶ	10 休み	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 正午～7:00(オ) *SSTはお休みです	13 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎4:30～5:30 囲碁教室
14 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦☆ ◎10:00～11:00 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎2:00～3:00 音楽を語る会	15 (オ)なし 相談日(予約制)	16 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 ◎2:00～3:00花くらぶ	17 休み	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST②	20 春分の日のため 休み 
21 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 当事者会ミーティング	22 (オ)なし 相談日(予約制)	23 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00花くらぶ	24 休み	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST③	27 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:00 びあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会①
28 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会② ◎2:00～3:00 トライアル・ゼミ 「就労している先輩の話」	29 (オ)なし 相談日(予約制)	30 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 花くらぶ (室内活動&ミーティング)	31 休み	▼(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。スタッフにお声かけください。▼プログラムの申込は前月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。		

お知らせ

3月30日の花くらぶについて
3月30日(火)の花くらぶは、今年度最後の回です。この日は、みなさんとこれまでの1年間の花くらぶの活動を振り返り、次年度の活動について話し合いをしたいと思えます。きららの交流室で行います。ぜひ、ご参加ください。

オープンスペースの利用について
感染防止のため、オープンスペースの利用は、1日1回2時間となっています。定員は10名です。
きららを利用するときは、マスクをつけてください。来所をしたら、手洗い、消毒、検温をお願いします。オープンスペースで過ごすときは、大声を控え、1メートル以上の距離を取ってお話してください。食事は控えください。
スタッフは室内の消毒や換気、マスクの着用に努めます。ご協力をお願いします。

～アラカルト昼食会～
寺元先生からのメッセージ
皆さんいかがお過ごしでしょうか。「食べること」はこれからも続き、元気を支えてくれます。寒いこの時期は「体が温まる食事」を食べると良いですね。不調で動けないのために「非常食」や「レトルト食品」も準備しておくといいですね。また皆さんにお会いできることを楽しみにしています。



年金勉強会

1月17日(日) 参加者7名

NPO法人練馬すすしろ会、一般社団法人年金トータルサポートコスモとの共催で年金勉強会も今年で9回目。社会保険労務士の先生2名が前半に分かれ、年金受給の要件や受給後の更新、歳をとってから老齢年金はどうなってしまうのかなどの心配事に答えてくれました。会場からは「複雑な年金制度だけれど、大変分かりやすく理解しやすかった」「質問にもていねいに答えてくれた」と感想がありました。

出張きららin光が丘 ~友禅型染~

1月18日(月) 参加者12名

今回の出張きららは、今年で3年目となる大好評の「友禅型染」でした。講師の村山先生にやさしく丁寧に教えていただきました。村山先生にお持ちいただいた型紙から好きな絵を選び、持参のハンカチやランチョンマット、ミニバックなどにドラゴンや千支の牛、アジサイやバラの絵などを型染めして楽しみました。感染対策をしながら久しぶりに皆さんと交流できました。



音楽を語る会

1月24日(日) 参加者9名

当事者会ミーティングで話し合った方法で、今年度初の音楽を語る会を開催しました。事前に曲名とアーティスト名を記入しておく工夫や、参加者の準備の素早さもあり予定通りの時間でスムーズに開催することができました。参加者からは「再開できてうれしい」「いろいろな曲を知れて良かった」「すてきな曲がたくさんあった」といった感想がありました。

茶話会

1月30日(土)、31日(日) 計24名

体温計の正しい使い方や体調管理など、両日とも健康に関する話題でスタートしました。練馬区内の各活動を紹介し合う「つながるフェスタ」が今年はインターネット配信で行われましたが、その映像が紹介されると、皆さん画面に注目していました。残念ながら中止になった外出企画についても、「行ける時が来たら行きたい所は？」と、未来に向けた話が出来ました。

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。

