

# たけのこ

令和5年(2023年)8月号 No.237

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/>

暑い夏に食べたいものは？  
アイス！そうめん！  
スイカ！かき氷！



練馬区社協キャラクター  
ネリー

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。

## 8月のプログラム

### 食と栄養のプログラム

昼食会：8月18日(金) 正午～午後1時  
料理教室：8月27日(日) 午後2時～午後3時30分  
今月は、食と栄養について学ぶ、そして体験できるプログラムがあります。昼食会では、暑さを乗り切れる栄養たっぷりの食事が食べられます。料理教室では、より良い食と栄養について栄養士の先生に教えていただきます。食べて、学んで健康に！事前の予約をお願いします。



### 出張きらら in 光が丘

日時：8月21日(月) 午後1時～午後3時  
集合場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー  
今回は光が丘清掃工場へ工場見学に行きます。家庭から出されたゴミがどのように処理されているかを見学しながら、ごみ問題について考えてみませんか。水分補給用の飲み物を持参してご参加ください。



### 花くらぶ



花パトをします！熱中症に注意！

- 8月1日(火) 午後3時～午後4時  
活動場所：つつじ公園&中央通り
- 8月8日(火) 午後3時～午後4時  
活動場所：練馬図書館
- 8月15日(火) 午後3時～午後4時  
活動場所：きらら
- 8月22日(火)・29日(火) 自主活動  
活動場所：ベランダや各花壇など

### トライアングル・ゼミ in きらら

日時：8月25日(金) 午後1時30分～午後2時30分  
集合時間：午後12時30分(きらら)  
見学場所：NPO法人ことり企画十二社  
生活・就労研修センター(新宿区西新宿)  
今回は、就労継続支援B型、就労移行支援、就労定着支援をしている事業所を見学します。当日はきららに集合して、大江戸線に乗って向かいますので、無料パスやICカードなど交通費をお持ちください。関心のある方は、ぜひご参加ください。事前の予約をお願いします。





# 8月のスケジュール

## お知らせ

日	月	火	水	木	金	土
		1 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室① ◎3:00～4:00 花くらぶ	2 やすみ	3 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	4 しょうご 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST①	5 しょうご 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
6 しょうご 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:30～4:15 ねんきん そうだんかい よやくせい ねんきん 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コスモ しゅきい 主催)	7 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	8 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室② ◎3:00～4:00 花くらぶ	9 やすみ	10 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	11 やまのひのため やすみ 	12 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円)
13 しょうご 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎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	14 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	15 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ ◎3:00～4:00 花くらぶ	16 やすみ	17 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	18 しょうご 正午～7:00(オ) ◎しょうご 正午～1:00 昼食会 (参加費 300円) ◎2:00～4:00 SST②	19 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～4:00 パソコン開放①
20 ぜんかんせいそう 全館清掃のため やすみ 	21 (オ)なし しょうご 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 しゅつちやう 出張きららin光が丘	22 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	23 やすみ	24 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	25 しょうご 正午～7:00(オ) ◎1:30～2:30 トライアングル・ゼミ (集合:きららに12:30) ◎2:00～4:00 SST③	26 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 パソコン開放②
27 しょうご 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎2:00～3:30 料理教室	28 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	29 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	30 やすみ	31 (オ)なし しょうご 相談日(予約制)	▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、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。▼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。	

さいがい でんごん  
災害伝言ダイヤル  
171

パソコン教室  
資料代  
各50円

オープンスペースの利用について

感染症の予防対策を引き続き行います。ご協力をお願いいたします。

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

\*練馬区の方針等により、利用方法が変更になることがあります。

【熱中症予防について】

暑い日が続いています。ニュースなどで熱中症について見聞きすることが多くなりました。日常生活で熱中症を予防するポイントには、これらのことがあります。

- こまめに水分補給をする。
- エアコン・扇風機を上手に使う。
- 保冷剤で身体を冷やす。
- 気温、室温に注目する(室温28℃&湿度40～60%が目安)
- 涼しい服装、日傘、帽子を使う。
- 日陰や涼しい場所で過ごす。
- 暑いときは無理をしない。

熱中症になると、意識がもうろうとする、めまいや立ちくらみがある、筋肉痛やけいれんがある、だるさや吐きけがあるなどの症状が出ます。そのようなになる前にすぐに涼しい所へ移動して、体を冷やしましょう。水分摂取も忘れずに。

# 当事者会からのお知らせ

## ★ 7月9日(日)のミーティング報告 ★

今回は、8月のホワイトボードのテーマ決め、今後の地域交流のスケジュール、特に西の市について意見交換をしました。

ホワイトボードのテーマは、「お盆」「台風」「酷暑」「花火」「夏休み」があがりました。地域行事が、7月に納涼祭、10月に石薬師市、11月に西の市、来年の2月につながるフェスタがあることをメンバーと共有しました。久しぶりに再会する行事もあるため、どのような形なら参加できるかみんなアイデアを出し合いました。

## 次回のメンバーミーティングは…

**8月13日(日) 午後2時～午後3時**

- 「発表タイム」最長3分、要予約
- 「9月のホワイトボードテーマ決め」
- 「地域交流イベントについて」
- 7月に行われた納涼祭について振り返りながら、今後の地域交流イベントについて話し合いを行っていきます。引き続き、みなさんからのご意見をお願いします。
- その他、メンバーミーティングで取り上げたいテーマなどがありましたらお知らせください。

## 防災プログラム

報告

## 6月のトライアングル・ゼミ

日時：6月25日(日) 午後2時～午後3時

今回は、①地震を想定した避難訓練、②きらら内の備蓄品や注意箇所を見て回り、『きらら防災マップ』を作る、③非常用簡易トイレの設置練習を行いました。メンバーから「トイレの実験が良かった」との声も出て、実際に動いて試してみることの大切さを実感できた時間でした。次回は防災の講師に来ていただく予定です。ぜひご参加ください。

日時：6月23日(金) 午後2時～午後4時

- 今回のきららオリジナルプログラムは『ボランティアって何?』をテーマに、練馬区社会福祉協議会の練馬ボランティア・地域福祉推進セン
- ター職員とゲストスピーカーにかたくり福祉作業所のメンバーが来てくれました。参加者の感想からは障害の有無に関係なく、ボランティア活動ができることを知ったなど、様々な社会参加の仕方
- を学ぶことができました。

### とよたましやうがいしやちいきせいかつしえん 豊玉障害者地域生活支援センター きらら



● 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

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。

〒176-0012 練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

とよたましやうがいしやちいきせいかつしえん  
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。

