

# たけのこ

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 益子 憲明

住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

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/>



★きららの紹介動画はこちらから→

スイカやトマトなどのみずみずしい夏野菜は夏バテ防止にピッタリです！おいしいですが食べすぎには注意しましょう！



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。

## 7月のおすすめプログラム

### 知ろっと♪(旧トラゼミ)

日時：7月5日(日)午後2時～午後4時

場所：きらら交流室

内容：「お金のやりくりを知ろっと♪」

知ろっと♪は、知ることによって生活の選択肢を広げるプログラムです。今回はお金をテーマに、みんなで話したり、学んだりしていきます。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。



### 誰でも参加できるSST

日時：7月19日(日)午後2時～午後5時

講師：河島 京美氏 (SST普及協会認定講師)

SSTは自分の目標や希望する姿に向けて考え方や行動のとり方を、練習して身に付けるプログラムです。メンバー、家族、支援者、区民の「誰でも」参加ができます。参加を希望する人はご予約ください。お申込みをお待ちしています。

### 花くらぶ

7～9月は熱中症対策として、花くらぶの時間が午後3時～午後4時の1時間に短縮になります。

参加される人は午後3時にきらら交流室にお集まりください。ご参加お待ちしております。

7月活動日

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)



### New ゆうがたプログラム

日時：7月28日(火)午後4時～午後6時

場所：きらら交流室

内容：創作(コラージュ、折り紙、工作等)

参加者がそれぞれ取り組みたい創作活動に、自由に取り組みめるプログラムです。きららでも折り紙などを用意しますが、持参もOKです！出入り自由ですので、お気軽にご参加ください。



# きららから報告とお知らせ

ほうこく  
報告

## はな 花とつながる交流会



5月10日(日)練馬図書館・生涯学習センターにて、「花とつながる交流会」を開催しました。当日はNPO法人みどり環境ネットワーク!の活動に参加されている親子のみなさん、江古田みつばちプロジェクトの学生のみなさんと一緒に、練馬図書館にある花壇の植え替えを行いました。花の植え替えやお互いの活動紹介をとおして、様々な世代の人と交流することができ、貴重な意見交換の場となりました。「花の植え替えが楽しかった」「花の植え替えを体験できてよかった」などの感想もいただき、みなさんで素敵な時間を共有しました。

おらせ

## ねっ ちゅう しょう けい かい 熱中症警戒アラート発表時のプログラムについて



練馬区の方針により、下記のアラートが発表された際にはきららのプログラムを中止する場合があります。ちなみに暑さ指数は気温ではなく、暑さを示す数字です。

【熱中症警戒アラート】暑さ指数33以上:前日の午後5時および当日の午前5時頃に発表されます。発表された場合は、原則として屋外で行われるプログラムについては中止とさせていただきます。

【熱中症特別警戒アラート】暑さ指数35以上:前日の午後2時頃に発表されます。発表された場合、きららのプログラムは屋内・屋外問わず、すべて中止とさせていただきます。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### とよたましょうがいしゃ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

#### あんないず 案内図



せいぶいけふくろせんねりまえきちゅうおうぐち とほ ぶん  
●西武池袋線練馬駅中央口より徒歩5分

とえいちかてつおおえとせんねりまえき でぐち  
●都営地下鉄大江戸線練馬駅A1出口より  
徒歩5分

からだ へいじゆう かた のぞ くるま らいしょ  
※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。駐車場をご利用の際は事前  
にご連絡ください。

ねりまくとよたまきた  
〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

とよたま かい  
豊玉すこやかセンター6階

とよたましょうがいしゃ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

#### し お知らせ

ぜんかんきんえん  
●全館禁煙です。


しせつしゅうへん きつえん えんりよ  
●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。


も  
●ごみはお持ちかえりください。

しせつない きょうじ しゃしんざつえい えすえぬえすとう けいさい えんりよ  
●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。



日	月	火	水	木	金	土
			1 やす 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 SST①	4 正午~7:00(オ) ◎1:30~2:00 お口・いきいき体操 ◎2:00~3:30 卓球
5 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談 ◎2:00~4:00 知ろっと♪(旧トラゼミ)	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 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(資料代50円) ◎3:00~4:00 花くらぶ	8 やす 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ◎2:00~4:00 SST②	11 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 パソコン開放① 
12 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談 ◎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	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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(資料代50円) ◎3:00~4:00 花くらぶ ◎3:00~3:30 街清掃 (きららに2:50集合2:55出発)	15 やす 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 昼食会(肉じゃが、 参加費300円) ◎2:00~4:00 SST③	18 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 茶道体験 (参加費 100円) 
19 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談 ◎2:00~5:00 誰でも参加できるSST (きらら交流室)	20 海の日 やす 休み 	21 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(資料代50円) ◎3:00~4:00 花くらぶ	22 やす 休み	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 正午~7:00(オ) 	25 正午~7:00(オ) ◎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 ◎10:00~3:00 環境まなびフェスタ
26 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談 ◎2:00~3:30 音楽を語る会	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 午前: 相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ◎3:00~4:00 花くらぶ ◎4:00~6:00 <b>New</b> ゆうがたプログラム-創作-	29 やす 休み	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 正午~7:00(オ) ◎3:00~5:00 オープンきらら	▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、月・火・木・金:午前9時~午後8時、土・日:正午~午後8時となります。▼相談日(月・木:午前9時~午後7時、火:午前9時~正午)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。▼パソコン教室の2時、3時、4時クラスは基本として3週 続けての参加が必要となります。▼プログラムや行事は、災害や荒天等状況により中止になることがあります。

 **環境まなびフェスタ**  
 日時: 7月25日(土) 午前10時~午後3時  
 場所: ココネリ3階  
 内容: 生き物の切り絵と押し花を使ったオリジナルしおり体験  
 NPO法人みどり環境ネットワーク!、江古田みつばちプロジェクトのみなさんと一緒に環境まなびフェスタに出展します。オリジナルのしおりは、そのまま飾ってもおしゃれなインテリア小物に、パンチで穴をあけてリボンを付ければかわいいしおりになります。  
 たくさんの人のご参加お待ちしております!

**オープンきらら(施設公開)**  
 日時: 7月31日(金) 午後3時~午後5時  
 場所: きらら交流室  
 【内容】  
 ★きらら紹介・メンバーからのお話   
 ★ボッチャ体験  
 きららに興味関心がある関係者や家族、これから利用を考えている当事者を招いての施設公開・見学会です。メンバーからのお話を通して、きららについて紹介します。また、ボッチャ体験も実施します。ユニバーサルスポーツを通じて、和やかな楽しい時間にしたいと考えています。きららメンバーも、きららに来るのが初めての人も参加大歓迎です!