

たけのこ

令和7年(2025年)6月号 No.259

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

〒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: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ご覧ください。



あじさいがきれいな
梅雨が近づいてきましたね。
外出時には、足もとに
注意しましょう！



練馬区社会福祉協議会
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。

6月のおすすめプログラム

防災プログラム

日時：6月8日（日）午後3時～午後4時



昨年同様、初回は『防災座談会』を行います。

座談会のテーマ(予定)は「防災について考えていること」、「防災プログラムの内容について」です。話を聞くだけの参加も大歓迎です♪

メンバーミーティングの後に行いますので、ぜひお気軽にご参加ください。

花くらぶ



6月は植え替え月間です！

参加される方は午後2時にきらら交流室にお集まりください♪参加をお待ちしています。

❁6月3日（火） ❁6月10日（火）

❁6月17日（火） ❁6月24日（火）



出張きららin光が丘

日時：6月16日（月）午後1時～午後3時

場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

今回は「友禅型染」です。友禅型染とは、型紙を使い、色のついた糊で模様を染め出す日本の代表的な染色工芸です。先生が教えてくださいます。自分だけの作品を作ってみませんか？★参加費100円。

メンバーミーティング

日時：6月8日（日）午後2時～午後3時

《ミーティングのテーマ（予定）》

・7月のホワイトボードテーマ決め

・お祭りなどの地域交流について

話を聞くだけの参加もOKです！



6月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 ★災害伝言ダイヤル171 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 ねんきんそうだんかい 年 金相談会(予約制)/年金 トータルサポート・コス モ主催)	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	4 やす 休み	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 SST①	7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
8 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ②2:00～3:00 メンバーミーティング ③3:00～4:00 防災プログラム	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50 集合)	11 やす 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	14 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～4:00パソコン開放① 
15 全館清掃 やす 休み 	16 (オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～3:00 出張きららin 光が丘	17 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	18 やす 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(豚肉とピーマンの オイスターソース炒め、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費100 円) ③3:30～5:00 囲碁教室
22 正午～7:00(オ) ②2:00～5:00 誰でも参加できるSST	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ	25 やす 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ	28 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～11:30 ピあまっぷ ②1:00～1:30 茶話会 ③2:00～4:00パソコン開放②
29 正午～7:00(オ)	30 (オ)なし 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 ▼プログラムや行事は、熱中症対策や天候等により中止になることがあります。 ▼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です。				

トライアングル・ゼミ

日時：6月27日(金) 午後2時～午後4時
場所：きらら
テーマ「活動のいろいろ♪①
～自分の視野を広げよう～」

トライアングル・ゼミでは就労やボランティア活動など、自分の強みや可能性を生かしながら自分らしくいきいきとした生活が送れるよう、一緒に話し、学び合います。

5月はきらら・ういんぐ・レインボーワーク合同でプログラムを行いました。今月はきらら単独でのプログラムとなります。地域での活動とは何か、より具体的に学んでいきたいと思ひます。詳細についてはスタッフまでお問い合わせください！
たくさんのご参加お待ちしております。



誰でも参加できるSST

日時:6月22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)
S S T 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について考え、練習して身につけるプログラムです。

今回の「誰でも参加できるSST」はメンバーに加えて、家族、支援者など「誰でも」参加できます。
物事のとらえ方を変えたい人や、人との関係をより良くしたいと考えている人は、申し込みの上で参加ください。

おまちしています



花くらぶ 外出

ほうこく
報告



4月15日（火）の花くらぶ外出は、メンバーやボランティアのみなさんと六義園に行ってきました。

当日は天気もよく、お花見日和となりました。園内ではツツジをはじめ

色とりどりの花が咲き、春の訪れを感じました。

メンバーのみなさんも花や景色を見ながら談笑したり、
写真を撮ったりして思い思いの時間を過ごされていました。

終了後はメンバーのみなさんから「楽しかったです」

「また行ってみたいです」と感想がありました。



＜六義園内の様子＞



音楽を語る会



4月27日（日）に今年度第一回目の音楽を語る会を行い、8名のメンバーが参加しました。みんな
で自分の好きな曲との出会い、思い出エピソードなどを語り合いました。当日参加したメンバーおす
すめの曲の一部をご紹介します◎みなさんも聞いてみてください♪

※「曲名/アーティスト名」で記載しています。

「ポイズン/布袋寅泰」「こぼれてしまうよ/YUKI」「HOME SWEET HOME/G-DRAGON」

それが大事/大事MANブラザーズバンド」「あやめ/加藤シゲアキ」「鬼退治/坂本慎太郎」など♪

次回も多くの方のみなさんの参加をお待ちしています！

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

※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。

〒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。

