

# たけのこ

令和2年(2020年)8月号 No.201

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/>

冷たいものを食べたときに  
 頭がキーンとなる現象を  
 アイスクリューム頭痛  
 というらしいです☺



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生き生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。

## オープンスペースの利用について

- 風邪の症状や発熱のある方  
(ご家族が体調不良の場合も)は  
利用をお控えください。
- マスクを  
つけましょう。
- 手洗いと検温を  
お願いします。
- オープンスペースは  
定員10名です。
- 利用時間は  
1日1回1時間です。  
(プログラム時間含む)
- 食事は  
お控え  
ください。
- 適度な距離  
(2m以上)を  
とりましょう。

ソーシャル  
ディスタンス

## プログラムについて

- ★全てのプログラムが**予約制(定員あり)**となります。参加を希望される方は必ず事前に予約をお願いします。
- ★換気や消毒のため、時間を短縮して行うプログラムもあります。
- ★延期や中止の場合は練馬区社会福祉協議会のホームページでお知らせします。

## 茶話会

※飲み物は各自でお持ちください( )>

- ①8月29日(土) 1時~1時30分
- ②8月30日(日) 1時~1時30分

《定員：各10名》

密を避けるため8月よりしばらくの間は2日間に分けて開催します。参加される方は**必ず事前予約をお願いします。**また、茶話会中の**オープンスペースについては茶話会予約者のみの利用**となります。ご協力をお願いします。



# 8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
▼(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。▼手話による相談対応日は毎週土曜日です。						
2 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 誰でも参加できる SST	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 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 ◎3:00~4:00 花くらぶ	5 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 SST①	8 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎2:00~4:00 パソコン開放
9 正午~7:00(オ) ★クリーン作戦 ※詳細は下記をご覧ください。 ◎10:00~ サポーター養成講座(ういんぐ)	10 山の日のため 休み 	11 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 ◎3:00~4:00 花くらぶ	12 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 SST②	15 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可
16 全館清掃のため 休み 	17 (オ)なし 相談日(予約制)	18 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 ◎3:00~4:00 花くらぶ	19 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 SST③	22 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎10:00~ ぴあまっぴ ◎2:00~4:00 パソコン開放
23 正午~7:00(オ)	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 正午~7:00(オ) ◎3:00~4:00 花くらぶ	26 休み	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 トライアル・ゼミ 「はたらくとは②」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	29 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎1:00~1:30 茶話会①
30 正午~7:00(オ) ◎1:00~1:30 茶話会②	31 (オ)なし 相談日(予約制)	★きららクリーン作戦!! 8月9日(日)にクリーン作戦を行います。特別なことや、物は必要ありません。当日、オープンスペースにきた方に消毒とビニール手袋をお貸しいたしますので、ぜひ自分が利用した周りをきれいにしてみませんか? きららもきれいになり、感染症対策にもなり、気持ちもスッキリで一石三鳥!?ご協力よろしくお願いします。 				

## お知らせ

**【誰でも参加できるSST】**  
**8月2日(日) 2時~4時 定員:15名**  
**講師:河島京美氏**  
 SSTとは「自分の気持ちや考えを上手に人に伝える練習をする」ことを目的にしています。今回は感染症対策として定員を通常の半分にして行うため、参加希望者は必ず事前予約をお願いします。より良いコミュニケーション方法を一緒に考え、練習してみませんか?

**【花くらぶについて】**  
 8月の花くらぶは密を防ぐため現地集合、現地解散となります。人数を把握するため、必ず事前予約をお願いします。また、帽子や飲み物の持参など暑さ対策も行ってご参加ください。実施の詳細は、スタッフまでお問い合わせください。

**きららのパソコンを使ったプログラムについて紹介します ~8月編~**

◎パソコン教室  
 第1から第3火曜日の1時~5時に4クラスを行っています。パソコン教室は、3週間の連続するプログラムで、1クラス40分間です。また、講師の先生による講義形式になっています。費用は1回50円です。パソコンに親しむプログラムになります。

◎パソコン開放  
 第2・第4土曜日の2時~4時に行っているプログラムです。時間内に1人40分間、パソコンを利用できます。各自やりたいことを持ち寄り、和気あいあいにゆったりと話しながらわからないことをボランティアの先生に教わります。パソコンを使うのが初めての方でも、ご利用いただけます。

しっかり備えてのりきろう!!

# 熱中症対策に取り組みましょう!

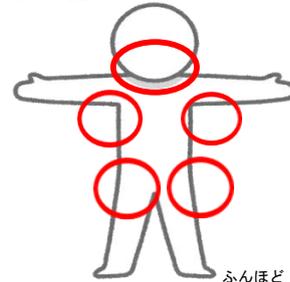
夏! 真っ盛りの時期になりました。高温で湿度が高いこの時期は、熱中症になる危険性が高くなります。熱中症は、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調整する機能が悪くなり、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こします。このような熱中症の症状と予防方法や対策の知識を身につけて、安全で健康に夏を乗り越えましょう。

## 【おすすめの予防方法】

- ①日陰を歩く、帽子や日傘を使う、エアコンを活用して、暑さを避ける。
- ②吸水性や通気性のよい服を着る。
- ③こまめに水分補給をする（ミネラルを含んだ麦茶がおすすめ!）。
- ④暑さに負けない身体づくり（栄養をしっかり取る、体を動かし体力を維持するなど）。



## 【体を冷やすポイント】



\*濡れタオルなど5~10分程、首・わきの下・足のつけ根を冷やしてみましょう!



## ☆ガールスカウト東京都第172団さんとのつながり☆

ガールスカウトさんとは「つながるフェスタ」「石薬師市」「きららポッチャ体験」「ヘルプマーク普及活動」など多くの活動でつながっています。感染症拡大予防のためにオープンスペースをお休みした時に、「手作りの応援ボード」「鈴入りのくす玉」「応援メッセージをこめたサンキューカード」をいただきました。こんな時だからこそ!ときららを励ましてくれました。きららはこれからも多くの方々とつながり、支え合える場でありたいと思っています。



## とよたましろうがいしゃちきせいかつしえん 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
- ※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
- とよたま 豊玉すこやかセンター6階
- とよたましろうがいしゃちきせいかつしえん 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。

