

たけのこ

令和2年(2020年)12月号 No.205

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>

利用者アンケート
 にご協力
 お願いします



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。

きららの利用について

きららのオープンスペースは、10月中旬より、1日1回2時間の利用となりました。定員は、15名です。引き続き、感染予防対策を行っていきます。手洗い、消毒、ソーシャルディスタンスを取る、マスクの着用、検温にご協力をよろしく
 お願いいたします。



また、プログラムは1時間で実施していきます。パソコンのプログラムは、40分間から50分間に変わります。新しく
 始まったプログラムもあります。「広報紙たけのこ」などを見ていただき、多くの方に、
 安全に楽しくプログラムに
 参加していただきたいと思ひます。



各プログラムは、定員がありますので、事前予約をお願いします。みなさんと一緒に、よりよいオープンスペース、プログラムにしたいと思ひます。

クリスマス企画

クリスマス会を含む当事者会の開催について11月にアンケートとミーティングを実施しました。感染症対策を行う中で、どうしても多くの人がきららのクリスマス企画を楽しめるかみんなで話し合いました。



メッセージカードで クリスマスツリーを飾ろう



12月1日(火)～12月19日(土)にクリスマスバージョンのメッセージボードをきららに設置します。たくさんのメッセージお待ちしております。

*** 12月19日(土)はクリスマスデイ! ***

19日(土)限定で、クイズ企画を開催します。参加者にはプレゼントあり! 正午～午後7時の間で1時間ずつの全7枠です。1枠の定員は各10名。参加希望者は事前予約をお願いします。

また、クリスマスデイの時に
 出題するクイズを募集しています。クイズの募集は12月8日(火)まで! クイズの形式は「○×」「三択」など自由です。詳しくはスタッフまで。



12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。▼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。						
		1 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	2 休み	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 SST①	5 正午~7:00(オ) ◎1:30~2:00 いきいき体操 ◎2:00~3:00 卓球① ◎3:00~4:00 卓球②
		クリスマスウィーク				
6 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 当事者会ミーティング	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 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	9 休み	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 SST②	12 正午~7:00(オ) ◎2:00~2:50/パソコン開放① ◎3:00~3:50/パソコン開放②
		クリスマスメッセージ大募集 ~19日(土)まで				
13 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)	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 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	16 休み	17 (オ)なし 相談日(予約制)	18 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 SST③ ◎2:30~3:00 オープンきらら ~完成お披露目会~	19 正午~7:00(オ) ★クリスマスディ
		各50円				
20 ぜんかんせいそう 全館清掃のため 休み	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 午前:相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00花くらぶ	23 休み	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 トライアル・ゼミ 「働くとは」	26 正午~7:00(オ) ◎10:00~11:00 ぴあまっぴ ◎1:00~1:30 茶話会① ◎2:00~2:50/パソコン開放① ◎3:00~3:50/パソコン開放②
27 正午~7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:00~1:30 茶話会② ◎2:00~3:00 クリスマス1振り返り	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 ねんまつ 年末のため休み	30 休み	31 ねんまつ 年末のため休み	<div data-bbox="1676 1680 2122 1984" data-label="Text"> <p>午後2時から2時30分に 避難訓練があります。 関心のある方は、ご参加 ください。</p> </div>	

< お知らせ >

オープンきらら
~完成お披露目会~
12月18日(金) 2時30分~3時
「ねりま若者サポートステーション」にご協力いただき作成したきららの広報チラシが完成しました!! そのお披露目をオープンスペースで行いますので、ぜひお越しください。作成の様子については、次のページの報告をご覧ください。

◎年末年始の相談機関
きららは、12月29日(火)~1月3日(日)までお休みです。この期間も相談できる機関を紹介します。
★東京都夜間こころの電話相談
03-5155-5028
午後5時~午後10時(受付は午後9時30分まで)
★東京いのちの電話
03-3264-4343
(日曜・月曜・火曜)
午前8時~午後10時
(水曜・木曜・金曜・土曜)
午前8時~翌朝午前8時
★東京都自殺防止センター
03-5286-9090
午後8時~深夜2時30分まで
(月曜日は午後10時30分~深夜2時30分まで)
(火曜日は午後5時~深夜2時30分まで)
年中無休
★よりそいホットライン
0120-279-338
24時間、年中無休



ぼうさい
防災プログラム
10月11日(日) 7名

災害があっても地域で安心・安全に生活するには日頃よりどんな準備をしておくか。今回は新型コロナウイルス対策も考慮した皆さんの実践を共有しました。

「ローリングストック」で水・食糧を保存しておく他に、コロナを意識して今回は「体温計」「マスク」も用意しておくことと安心といった意見が出ました。最後に自分の住む地域の避難拠点を確認して終わりました。

しゅつちやう ひかり おか しぜんさんさく
出張きららin光が丘 ~自然散策~
10月19日(月) 5名

新型コロナウイルス感染症対策のため中止となっていた出張きららin光が丘が再開しました!! 今回は、みどり環境ネットワーク!の方にガイドしていただき光が丘公園の散策をしました。お天気はあいにくの雨模様でしたが、傘がついてキラキラした葉っぱが見られるのも雨の白限定☆「勉強になった」「四季を感じられてよかった」といった感想が参加者からあがっていました。



ほうこく
報告

さわかい
茶話会

10月24日(土)・25日(日) 計25名

2日間とも「寒い季節を乗り越えるアイデアは?」という話題でスタートし、「電子式カイロ」「レッグウォーマー」「生姜の食べ物」「日向に行く」等の工夫を出席者が紹介してくれました。

当事者会をどのような形で再開させていくかを話し合う「当事者会ミーティング」について活発な意見交換がなされ、これからのきららを皆で考えることができた茶話会となりました。

オープンきらら企画!

☆きらら新リーフレットの作成☆

今年度はコロナ禍での企画として、ねりま若者サポートステーション協力のもと、きららの魅力を外部へ発信していく広報プロジェクトを進めました。プログラム見学・インタビュー・写真撮影・QRコード作成・オリジナルイラスト作成に取り組みできました。インタビューではきららメンバーやボランティアのみなさんに協力を頂きました。作成した新リーフレットを活用して、必要としている方々に情報を発信していきます!

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
- ※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。

