

たけのこ

令和3年(2021年)1月号 No.206

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>



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。



新年のご挨拶

令和3(2021)年、今年

「丑年」です。丑の字には、結ぶ・絡むという意味があり、植物が循環する様子を意味する十二支の2番目であることから、昨年まいた種が芽を出す年でもあるそうです。

今年の干支にちなみ、きららはみなさんとともに希望的・前向きに「新しい芽を育み」「人との縁を大切に」牛のように一步一步地を踏みしめ歩んでいきたいと思っております！今年もよろしくお願いたします。

利用者アンケート実施中

これまでもアンケートから挙がった声を参考に、お花見ウォーキングなどのプログラムに繋がることもありました。

また、当事者会ミーティング等でも、自分たちの活動に責任をもち、かつ負担なく活動を継続し楽しむために打ち合わせを続けています。それと同様に自分たちの過ごす環境をより良くするアンケートに、一緒に取り組めたらと考えています。

きららの利用について

いつも感染予防対策にご協力いただきありがとうございます。今年も引き続き、きららは手洗いと手指消毒、マスクの着用、検温、所内の消毒と換気を行ってまいります。プログラムでも感染予防策を取り入れ、安全で楽しい活動にしていきたいと思っております。参加をご希望の方は、事前の予約をお願いいたします。

また、今後1回2時間の利用と15名の定員になります。一緒に、安全で安心して過ごせるきららを作っていきます。

年金勉強会

「本人と家族」を対象とした障害年金講座も今年で9回目を迎えました。

- ★日時：1月17日(日) 2時～3時45分
- ★講師：岡崎典子氏(社会保険労務士)
後藤 勝氏(社会保険労務士)
- ★対象：障害年金に興味のある方
- ★申込締切：1月10日(日)
- ★申込方法：申込書に必要事項をご記入のうえお申し込みください。



1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 年始のため 休み	2 年始のため 休み
3 年始のため 休み	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 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	6 休み	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST①	9 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 ◎3:00～4:00 当事者会ミーティング
10 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) ◎1:15～ 年金相談会(予約制)	11 成人の日のため 休み 	12 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	13 休み	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST②	16 正午～7:00(オ)
17 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:45 年金勉強会	18 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～2:00 出張きららin光が丘 参加費100円「友禪型染」	19 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	20 休み 各50円	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST③	23 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:00 ぴあまっぴ
24 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 音楽を語る会	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00花くらぶ	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 トライアル・ゼミ 「レインボーワークへ行こう！」	30 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会①
31 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会②	▼(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。					

お知らせ

当事者会ミーティング
1月9日(土) 3時～4時
当事者会とは、メンバーが中心となって開催しているプログラムです。コロナ禍での当事者会の開催方法について11月より継続して話し合いをしてきました。次回1月のミーティングでは2月の外出企画について話し合います。ぜひご参加ください。

出張きららin光が丘 ～友禪型染～
1月18日(月) 1時～2時
場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー(光が丘区民センター6階)
参加費：100円
友禪型染とは、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染織工芸の一つです。難しく感じますが、ボランティアの先生が作られた型紙を布の上のせ筆でポンポンと軽くたたきただけで素敵な作品が完成!!



音楽を語る会
1月24日(日) 2時～3時
当事者会ミーティングで「プログラムを開催するには」を話し合いました。音楽を語る会は①入室10名、②うち語る人は7名、③残り3名は話を聞くのみ。④ひとりの持ち時間は6分間。⑤今回語れなかった人は次回優先で語れます。何を!?音楽だ!! 始まりますよ。

茶話会報告

11月28日(土)、29日(日)

参加者 計25名

今回も二日間に分けての開催となりました。

「今日は何の日？」の話題から始まり、コロナ禍の生活において前向きに取り組んでいる「自分自身の癒しとねぎらい」について参加者で共有しました。また、12月の主な予定として、6日の当業者会ミーティングや19日のクリスマスデイ、18日のオープンきらら完成お披露目会、25日の避難訓練等の説明と参加の声かけがありました。

12月のきららの様子

本物のモミの木に
みんなで飾りつけ
しました☆彡



クリスマスデイにむけて
クリスマスメッセージ
を大募集しました!!

詳しい報告は、次回お楽しみに

災害伝言ダイヤル171 スタンプラリーの報告

災害時に家族や大切な人の安否を確認し合えるのが「災害伝言ダイヤル171」です。毎月1日と15日は訓練用に使用出来ます。きららでは、皆さんに171の使用に慣れて頂くため、毎月1日に訓練録音でクイズを出題しています(きらら閉所日は行いません)。171をダイヤルした後ガイダンスに従って、きららの電話番号03-3557-9222を押して、ぜひ、聞いてみて下さい。

さて、9月1日、10月1日、11月1日の3回は171を聞いてクイズに答えた人に非常食をプレゼントするスタンプラリーを行いました。消費期限の近づいた非常食を消費し、新たな非常食を買いたす事を「ローリングストック」と言いますが、今回プレゼントの非常食もローリングストックを活用しました。3回のラリーを通して、のべ44名が参加しました。キャンペーンは終了しましたが、これからも訓練録音は続きます。「クイズ聞いたよ!」と答えて下さると嬉しいです!

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

※駐車場は緊急車両専用のため車でのご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。

