

たけのこ

平成29年(2017年)7月号 No.164

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 <http://www.neri-shakyo.com/index.php/post/kirara/>

かき氷が
食べたくなる
季節ですね♪
食べすぎには
ご用心！！



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。

プログラム報告

音楽を語る会 報告

5月21日(日) 参加者:13名

今回の音楽を語る会は、初めて参加される方も多くいらっしゃいました。洋楽や邦楽、アニメの曲や青春時代を思い出す懐かしの曲、様々な音楽が紹介されました。各曲の後は「私もこの曲が好きで、よく聞いていました」「今日初めて聞いて好きになったので、後で調べてみます」という感想がありました。次回の開催は、8月13日(日)3時~4時です。参加お待ちしております♪

茶話会 報告

5月27日(土) 参加者:22名

プログラムの報告、案内を行いました。案内ではメンバーから「パソコン開放はタイピングやゲームが楽しい」「料理教室の経験で干切りが上手にできるようになった」「茶道体験は初心者もお茶をたてさせてもらえる。正座でなくてもOK」等、各プログラムの良さを伝えました。職員からは出張きららや街清掃についての説明をしました。気になるプログラムがある方は職員までお問い合わせください◎

レディースデイ 報告

5月30日(火) 参加者:17名

林優子さんを講師として「女性のココロとカラダ」について学び、参加者同士で情報交換をしました。内容は、女性特有の病気や更年期障害についてです。「女性特有の病気は、他の病気に比べて自分自身で発見することが多い」というお話から、自分の身体のことを知り自分の健康は自分でコントロールする大切さを確認しました。活発に質問をし合う場面や、夏の過ごし方では「窓を開けるのではなく、クーラーをつける」「アイスノンを使っている」等自分なりの工夫を紹介しました。「また次回開催を!!」という声も多くありました。





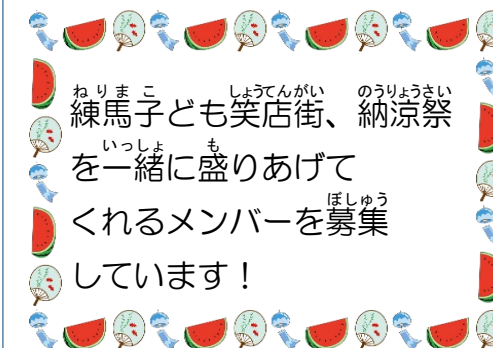
7月のスケジュール

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。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円がかかります。▼就労実習体験は1週目の月曜が練馬デイサービスセンター、4週目の日曜が光が丘LIVINです。▼7月1日(土)は、いきいき体操・卓球はありません。						
2 正午～7:00(オ)	3 (オ)なし 相談日(予約制) ◎ 9:00～正午 就労実習体験	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) ◎ 2:00～4:00 SST①	8 正午～7:00(オ) ◎ 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円 ◎ 2:00～4:00 パソコン開放
9 正午～7:00(オ) ◎ 10:00～正午 サポーター養成講座 ◎ 正午～1:00 サポーター交流会 ※詳しくはスタッフまで	10 (オ)なし 相談日(予約制)	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 ◎ 3:00～3:30街清掃	12 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午～7:00(オ) ◎ 正午～1:00 昼食会 参加費300円 「美味しいカレー」 ◎ 2:00～4:00 SST②	15 (オ)なし ◎ 2:00～6:00頃 練馬子ども笑店街
16 正午～7:00(オ)	17 海の日のため 休み	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) ◎ 4:30～5:30 囲碁教室	21 正午～5:00(オ) ◎ 正午～1:00 昼食会 参加費300円 ◎「ほうれん草のナゲット」 2:00～4:00 SST③ ◎ 夕方～納涼祭 (大鳥神社へお越しください)	22 正午～5:00(オ) ◎ 10:00～正午 ぴあまっふ ◎ 1:00～2:00 茶話会 ◎ 2:00～4:00 パソコン開放 ◎ 夕方～納涼祭 (大鳥神社へお越しください)
23 正午～7:00(オ) ◎ 2:00～4:00 就労実習体験	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前：相談日(予約制) 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) ◎ 2:00～4:00 トライアルゼミ 「スーツ店見学」 ※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) ◎ 2:00～5:00 誰でも参加できるSST ※事前に申し込みをお願いし ます。
30 正午～7:00(オ)	31 (オ)なし 相談日(予約制)	▼今月の花くらぶは、暑さ対策のため3時～4時に変更になっています。 ▼今月の茶道体験は、2週目の土曜日(7月8日)です。 ▼練馬子ども笑店街、納涼祭への参加お待ちしております。一緒に地域のお祭りに貢献しましょう！！				

お知らせ

●練馬子ども笑店街
7月15日(土)
2:00～6:00予定
商店会、地域の方と協働で
行っています。子ども達のお
仕事体験は、かき氷屋のお手
伝いとしてシロップかけや呼
び込みを行います。

●納涼祭
7月21日(金)、22日(土)
夕方～
今年も豊玉睦会の納涼祭に
参加します。大鳥神社境内に
てかき氷の販売をいたしま
す。7月21日(金)、22日(土)
は納涼祭のため、オープンス
ペースは5時までです。



●練馬区社会福祉協議会
会員募集のお願い
きららを運営している練馬
区社会福祉協議会では、活動
をともに支えてくださる会員
を募集しています。
会費を財源として様々な活
動を通し、笑顔あふれる地域
生活の実現を目指していま
す！ご協力をお願いします。





花くらぶ 報告

5月9日(火) 参加者:20名



連休明けから始まった植え替えスケジュールの第2弾は、ユニバーサル花壇でおなじみのつつじ公園でした。この花壇は車いすに乗ったまま、また、立ったままで鑑賞や手入れができます。

今回は、オレンジ色や黄色が鮮やかな「マリーゴールド」、白とピンク色がさわやかな「日日草」、赤やブルーの「サルビア」に加え、「イソトマ」という、ブルーで小さな星型の花が株いっぱいに咲く花を植えました。この花は、茎が細く柔らかく首が垂れるタイプなので花壇の縁側に植えました。風が吹くと揺れて涼しそうな感じがします。

参加の皆さんからは、「水やりを頑張りたい」「イソトマの成長が楽しみ」「マリーゴールドが いいアクセントになっている」等感想が聞かれました。

情報アラカルト「熱中症予防のために」



梅雨明けには暑さが本格化します。以下のポイントに気をつけながら、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症を引き起こす要因としては、「環境」「からだ」「行動」の3つが考えられます。

【環境】気温、湿度、日差し、急激な温度変化

【からだ】年齢、持病、寝不足などの体調不良

【行動】激しい労働や運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況

熱中症予防に役立つ工夫をまとめました

【温度を下げる】

- ・遮光カーテン、すだれをつける
- ・玄関や庭に打ち水をする
- ・保冷剤、氷などで体を冷やす

【服装】

- ・日傘の使用
- ・帽子の着用
- ・通気性が良く、吸湿性、速乾性のある衣類の着用

【過ごし方】

- ・のどが渇く前に水分補給する
- ・こまめに日陰や屋内で休憩する
- ・涼しい時間帯に外出する

参考：環境省の熱中症予防情報ホームページ、厚生労働省「熱中症予防のために」リーフレット

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。
- ごみはお持ちかえりください。

