

# たけのこ

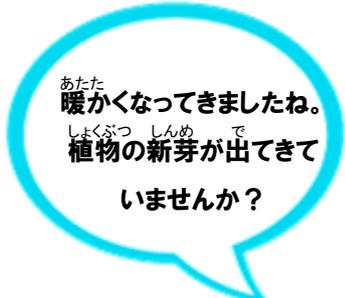
令和5年(2023年)3月号 No.232

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。

## 3月のおすすめプログラム

### 誰でも参加できるSST

日時：3月5日(日) 午後2時～午後5時

場所：きらら交流室

講師：村本 好孝 氏 (札幌なかまの杜クリニック統括責任者・SST普及協会認定講師)

今回は北海道から村本先生をお招きし「誰でも参加できるSST」を開催します。

「誰でも参加できるSST」はその名前の通り、きららのメンバーに加えて、家族、支援者など「誰でも」参加できます。家族や友人、職場の同僚や上司などなど……生活する中で感じている対人関係の悩みを今よりも解消し、少しでも楽になれる方法を一緒に考えてみませんか。



## 花くらぶ

3月は花パトロールです!

★3月7日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：つつじ公園&中央通り

★3月14日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：練馬図書館

★3月28日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：練馬デイサービス

「つながるフェスタin練馬」に参加します!

3月4日(土)11時～14時 ココネリホール3階

## 防災プログラム

日時：3月19日(日) 午後2時～午後3時

内容：きらら周辺の災害マップを作ろう

今年度は2回、きらら周辺のまち歩きを行い、

災害が起こった時の危険箇所や退避方法などを確

認しました。今回はそのまとめとして、まち歩き

の時に気づいたことを地図に記し、災害時の避難

場所までの経路やきらら周辺の状況をみなさんで

再確認したいと思います。

まち歩きに参加した人だけでなく、参加しな

かった人もぜひご参加ください。



# 3月のスケジュール

## お知らせ

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円がかかります。			1 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST①	4 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
5 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～5:00 誰でも参加できるSST (講師:村本好孝先生)	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	8 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	11 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放①
12 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎2:00～3:00 メンバーミーティング	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ ◎3:00～3:30 街清掃	15 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム (お話し昼食会) ◎2:00～3:30 SST③	18 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ◎3:30～5:00 囲碁教室
19 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～3:00 防災プログラム	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 春分の日のため 休み	22 休み	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 正午～7:00(オ)	25 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっふ ◎1:00～1:30 茶話会① ◎2:00～4:00 パソコン開放②
26 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会②	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	29 休み	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 正午～7:00(オ)	

パソコン教室  
資料代  
各50円

**オープンスペースの利用について**  
 新型コロナウイルスの感染症予防対策を引き続き行っています。下記のご協力をお願いいたします。

- 来所時、手洗い、消毒、検温を行ってください。
- 黙食をお願いします。  
(食事は指定のスペースで、会話はお控えください)
- マスクを着用してください。
- 周りの人と適度な距離をとりましょう。
- 体調が悪い時は、利用を控えてください。

※練馬区の方針等により、利用方法が変更になることがあります。

**お花見ウォーキングしませんか?**  
 桜の開花が近づく3月になりました。みなさんと一緒に、きれいに咲いた桜を見に行きたいと思います。寒さも和らいできたので、ウォーキングをしながら桜を見に行きませんか?  
 桜の開花状況やどこで見る  
 ことができるか情報も  
 大募集します!

**【お話し昼食会について】**  
 昼食会の再開を目指して、3月17日(金)の黙食タイムの時間に「お話し昼食会」を行います。豚汁などの汁物を限定16食提供します。お弁当やおにぎりなどを持参しての参加もお勧めです。ご希望の方は事前予約をお願いします。

- 12:00～12:30に8食、12:30～13:00に8食を提供します。
- 参加費は100円です。
- オープンスペースのテーブル席を使ってください。
- 食事の前後に消毒をお願いします。
- 黙食をお願いします。

# 当事者会からのお知らせ

## ★ 2月12日(日)のミーティング報告★

2月のミーティングではカフェきららの利用方法についてみんなで話し合いました。カフェきららについて、1杯30円で集金箱に入れて利用いただいておりますが「衛生面を考えると、チケット制度を取り入れたらどうか」「チケットを失くしてしまう可能性があるから不安だ」「チケットではなく、カードにしたらどうか」「今のままが良い」などたくさんの意見が出ました。ご意見を参考に今後検討します。

## 次回のメンバーミーティングは…

**3月12日(日) 午後2時～午後3時**

- 発表タイム（最長3分、要予約）
- 4月のボードテーマ決め
- 外出の振り返り
- 来年度のスケジュールの確認  
今年度最後のメンバーミーティングです。
- 次年度に向けてのスケジュール確認や、やってみたい内容についてみんなでアイデアを出し合います。参加お待ちしております。

## 音楽を語る会

日時：1月22日(日) 午後2時～午後3時30分

メンバーそれぞれが用意した曲を、みんなで聴いて語り合いました。懐かしい曲も初めて聴く曲も、お互いに耳を傾けみんなが同じ空間でひとつになって楽しみました。改めて「音楽はいいな」と感じる時間を過ごしました。音楽を語る会を通して、きっとお気に入りの曲がまた1つ増えたと言う人もいたのではないのでしょうか。メンバーおすすめの曲は、冊子にしてオープンスペースに置いてあります。

## 報告

## トライアングル・ゼミ

日時：1月15日(日) 午後2時～午後4時

「先輩からのお話を聞こう」をテーマに、働いている先輩から仕事を選んだ理由や、やりがい、仕事で困った時にどうしているかなどを伺いました。「人の役に立ちたい」「自分が必要とされている」という言葉が印象に残った人、また、体力づくりやより良いコミュニケーションをとるための学びなど、自分の生活に取り入れたいことが見つかった人もおり、一人ひとりの実りのある時間になりました。

## 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

※身体が不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。

〒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。

