

たけのこ

平成29年(2017年)8月号 No.165

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/>

水分をこまめに
とって、夏を
乗り切りましょう！

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。



練馬区社会福祉協議会
ネリー

プログラム報告

防災プログラム 報告

6月4日(日) 参加者:9名



今回は、前回までの復習を兼ねた防災ブックの読み合わせと、3月の避難訓練についての話し合
いを行いました。避難訓練については、まず「なぜ避難所に行くのか？」ということから話し合
い、「食糧があるから」「倒壊の可能性が低いから」「家族や友人と会えるかもしれない」「情
報を得るため」という意見がメンバーから出ました。そのことを踏まえ、3月の避難訓練について
話し合い、「ヘルメットの結び方を確認したい」「ケースを決めて、焦点をあてる」「前回とは
違うルートで行きたい」という提案がメンバーから出ました。今回提案していただいた意見を参
考に3月の避難訓練の内容を決めていきたいと思います。ぜひご参加ください。



料理教室～初級編～ 報告

6月11日(日) 参加者:11名



「男性料理教室」からの名称変更後、初めての実施となった今回の「料理教室～初級編～」で
は「筑前煮」にチャレンジしました。ボランティアの方に教えていただきながら参加者で調理の
役割を相談し、手際良く工程を進めることができました。副菜の「ピーマンの塩昆布
和え」や「わかめとみょうがの味噌汁」も好評で、多くの参加者がおかわりされてい
ました。これから本格的に暑くなってくるので、今回の教室のように楽しく食事を
摂り、夏を乗り越えていきましょう！





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。▼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円かかります。▼就労実習体験は8月14日の月曜が練馬デイサービスセンター、8月27日の日曜が光が丘LIVINです。▼8月1日(火)、29日(火)の花くらぶは、お休みです。▼8月11日(金)の昼食会は、お休みです。▼8月の茶道は、お休みです。						
		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 ☉ 2:00～4:00 お祭りのお疲れ様会	2 休み	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 正午～7:00(オ) ☉ 2:00～4:00 SST①	5 正午～7:00(オ) ☉ 1:30～3:30 いきいき体操・卓球
6 正午～7:00(オ)	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 ☉ 3:00～4:00花くらぶ ☉ 3:00～3:30街清掃	9 休み	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 山の日のため お休み 	12 正午～7:00(オ) ☉ 2:00～4:00 パソコン開放
13 正午～7:00(オ) ☉ 10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ) ☉ 3:00～4:00 音楽を語る会	14 (オ)なし 相談日(予約制) ☉ 9:00～正午 就労実習体験	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 ☉ 3:00～4:00花くらぶ	16 休み	17 (オ)なし 相談日(予約制) ☉ 4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	18 正午～7:00(オ) ☉ 正午～1:00 昼食会 参加費300円 「豚肉の生姜マヨネーズ和え」 ☉ 2:00～4:00 SST②	19 正午～7:00(オ)
20 全館清掃のため お休み 	21 (オ)なし 相談日(予約制) ☉ 1:00～3:00 出張きららin光が丘 「フラダンス」	22 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ☉ 3:00～4:00花くらぶ	23 休み	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 正午～7:00(オ) ☉ 2:00～4:00 トライアルゼミ 「上半期の振り返り」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	26 正午～7:00(オ) ☉ 10:00～正午 ぴあまっぴ ☉ 1:00～2:00 茶話会 ☉ 2:00～4:00 パソコン開放
27 正午～7:00(オ) ☉ 2:00～4:00 就労実習体験	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ☉ 2:00～5:00大掃除	30 休み	31 (オ)なし 相談日(予約制)		

お知らせ

●お祭りのお疲れ様会
8月1日(火) 2:00～4:00
7月に行われた練馬子ども笑店街と納涼祭のお疲れ様会を行います。お祭りにご協力いただいた方も、今度参加してみたい方も、参加して良かったことや次回に向けてお伺いしたいとおもいます。ぜひ一緒に振り返りをしましょう。

●出張きらら in光が丘
8月21日(月) 1:00～3:00
8月の出張きららin光が丘では、毎年恒例のフラダンスに挑戦！レイを付け、南国の音楽に合わせて踊ってみませんか♪
当日は、ボランティアの先生をお呼びして、室内で行います。参加の方は、光が丘・ボランティア地域福祉推進コーナーにお集まりください。

●大掃除
8月29日(火) 2:00～5:00
毎年、年末と年度末に行っている大掃除ですが、今年は8月にも行います！！前回、参加していただいた方からは「達成感があった」「きららがキレイになって良かった」という声がありました。ぜひ、一緒にきららをキレイにしましょう☆

出張きらら in 光が丘 報告

6月19日(月) 参加者:10名

今年度、初めての出張きららin光が丘を行いました。今回は「みどり環境ネットワーク」の方にボランティアとして身近なみどりについて、ガイドしていただきました。

まず「四季の香ローズガーデン」に行き、そこを手入れされている方にお話を伺いました。「バラは香り別に分けて植えている」「バラ以外にも季節に合わせた花を植えている」といったお話や、植えてある植物の特徴について教えていただきました。その後は、「四季の香公園」に移動し練馬の名木に指定されているコナラを見に行きました。とても暑い日でしたが、大きなコナラの下は大きな影ができていて涼しかったです♪今回の散策をきっかけに「自宅の近くも散策してみようと思う」という感想もありました。



茶話会 報告

6月24日(土) 参加者:24名

今回は7月のお祭り「練馬子ども笑店街」「納涼祭」についてスタッフから説明がありました。メンバーからも、かき氷の出店のお客様への対応などについてたくさんの質問が出て、みんなで楽しみながらお祭りを成功させようという気持ちが高まっていた様子でした。多くの人が楽しみにしている昼食会についても「ボリュームがある」「夏バテには豚肉」「何でも食べられる!」といった声が聞かれました。また、SSTについては、「コミュニケーションを上手に取るための練習です。よろしかったらどうぞ」と、SST参加メンバーの説明がありました。

所長から、熱中症予防のための水分補給や室内温度設定の話しがあり、何人かのメンバーから、自分が行っている予防法の発表がありました。

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お願いいたします。
- ごみはお持ち帰りください。

