

たけのこ

令和5年(2023年)4月号 No.233

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/>

あたたかな春の日差しが
気持ちの良い季節に
なりましたね。

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。



★4月のきらら★

新年度に向けて

桜が咲くと、新たな旅立ちや出会いを予感します。きららは今年で開所して20年になります。開所からこれまでに様々な出会いや変化がありました。今年度は、メンバーが安心して相談できるように基幹相談支援センターとしての充実を図り、地域とつながり、メンバーの力が発揮できるプログラムを行います。今年度もよろしくお願ひいたします。

音楽を語る会

日時：4月23日(日) 午後2時～午後3時30分
場所：きらら交流室
音楽一色の時間を楽しみませんか？「音楽を通してひとつになる」そんな感覚をメンバー同士で共有しませんか。おすすめの曲を持参して下さい。
♪ひとりの持ち時間は8分です。
♪プログラム開始までに、曲名とアーティスト名を用紙に記入してください。
(詳しくはスタッフまで)

花くらぶ

4月の花くらぶは、花パトです。植え替えの準備もします。

- ※4月4日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：つつじ公園&中央通り
- ※4月11日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：練馬図書館
- ※4月18日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：練馬デイサービス
- ※4月25日(火) 自主活動
活動場所：ベランダや各花壇など

おためし昼食会

日時：4月21日(金) 正午～1時
場所：オープンスペースのテーブル席
昼食会の再開を自指して、黙食タイムの時間におためし昼食会を行います。今回も3月の豚汁と同じく、おいしい汁物を提供します。限定16食です。ご希望の人は事前に予約をお願いします。
・12:00～8食、12:30～8食を提供します。
・食事の前後に消毒をお願いします。
・黙食をお願いします。
・参加費は100円です。





4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p>▼(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。</p> <p>▼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。</p> <p>▼パソコン教室は資料代として各50円かかります。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>★クリーン作戦</p> <p>◎1:30～4:15</p> <p>年金相談会(予約制/年金トータルサポート・コスモ主催)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>午前:相談日(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>◎1時/2時/3時/4時</p> <p>パソコン教室①</p> <p>◎2:00～4:00 花くらぶ</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～4:00 手話相談可</p> <p>◎2:00～4:00 パソコン開放①</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>★クリーン作戦</p> <p>◎10:00～11:30</p> <p>サポーター養成講座(ういんぐ)</p> <p>◎2:00～3:00</p> <p>メンバーミーティング</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>午前:相談日(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>◎1時/2時/3時/4時</p> <p>パソコン教室②</p> <p>◎2:00～4:00 花くらぶ</p> <p>◎3:00～3:30 街清掃</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>◎正午～1:00 黙食タイム</p> <p>◎2:00～4:00 SST①</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～4:00 手話相談可</p> <p>◎2:00～3:00 茶道体験</p> <p>◎3:30～5:00 囲碁教室</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>全館清掃のため</p> <p>やすみ</p> 	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>午前:相談日(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>◎1時/2時/3時/4時</p> <p>パソコン教室③</p> <p>◎2:00～4:00 花くらぶ</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>◎正午～1:00 黙食タイム</p> <p>(おためし昼食会、参加費100円)</p> <p>◎2:00～4:00 SST②</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～4:00 手話相談可</p> <p>◎10:00～11:30 ぴあまっぴ</p> <p>◎1:00～1:30 茶話会</p> <p>◎2:00～4:00 パソコン開放②</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>★クリーン作戦</p> <p>◎2:00～3:30 音楽を語る会</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>午前:相談日(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>★花くらぶ(自主活動)</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>◎2:00～4:00 SST③</p>	<p>昭和の日のため</p> <p>やすみ</p> <p>★祝日★</p>
30						
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>★クリーン作戦</p>						

毎月1日は、
「災害伝言ダイヤル」

お知らせ

【オープンスペースの利用について】

新型コロナウイルス感染症予防対策を引き続き行います。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。

【出張きらら報告】2月20日

「知っておきたいお口のケアのいろいろ」をテーマに、光が丘保健相談所の歯科衛生士さんにお話しを聞きました。

毎日あたり前に行っている歯みがきも、口の中の病気のことや正しい歯みがきの方法などを知ることで、より一層お口の健康が維持できることを学びました。

目からうろこの知識もあり、みなさんと一緒にあらためてお口の健康の大切さについて考える貴重な時間となりました。



【外出企画 報告】2月26日

「今年も、気軽に行ける近場にしよう」と、メンバーミーティングで決めた、中村橋駅近くの練馬区立美術館に行きました。

企画展『吉野右膏所蔵の貴重書と絵画コレクション』は見ごたえがあり、メンバーからは、「広くない館内だが、時間を持てあますことなく貴重な作品を堪能できた」という感想も聞かれました。大がかりな外出もよいですが、近場の素敵なスポットを見つけるのも楽しいものですね。

当事者会からのお知らせ

★3月12日(日)のミーティング報告★

今回のミーティングでは、発表タイムと外出の振り返り、Caféきららのチケット制について話し合いました。発表タイムではハンセン病資料館に行ったメンバーが資料館の内容や感想を発表してくれました。外出の振り返りでは「絵がきれいだった」「貴重な展示を見ることができた」「室内なので天気心配がなかった」といった感想がありました。Caféきららについては、チケット制にした感想や使用済みのチケットをどうするか話しました。

次回のメンバーミーティングは…

- 4月9日(日) 午後2時～午後3時
- 「発表タイム」最長3分、要予約
- 「5月のホワイトボードのテーマ決め」
- 「Caféきららのチケット制について」
- 「今年度のミーティングスケジュール作成」
- 4月のミーティングでは引き続きCaféきららのチケット制についてみんなで意見交換やアイデア出しをします。また、今年度何月に何を話し合うのかをみんなで決めていく予定です！
- ぜひご参加ください！

報告

令和4年度利用者アンケート

昨年の12月～今年の1月末まで、令和4年度利用者アンケートを行いました。今年も昨年と同じく、アンケート用紙とオンラインで行い、95人から回答をいただきました。ご協力いただき、ありがとうございました。

今後もきららをより良くしていくために、みなさんからご意見をお寄せください。よろしくお願ひします。

【アンケートのご意見】

「昼食会を復活して欲しい」
「大変有効に活用しています。スタッフにも感謝しています。」
「プログラム参加をしたいと思い、電話をしてもつながらない方が多い。」

*詳しい結果は、きらら内に掲示します。



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
- ※身体が不自由な方などを除き、車での来所はおひかえください。
- 〒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。
- ごみはお持ちかえりください。
- 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。

