

# たけのこ

平成29年(2017年)10月号 No.167

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/>

赤い羽根共同  
募金に、ご協力  
お願いします！



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

8月13日(日) 参加者:15名



今回は夏の曲が多く紹介され、会場である交流室の中も夏らしい雰囲気になっていました。また、「有名ではないが音楽家からの評価は高い」といった曲も紹介され、「自分から聴く機会の無い曲が聴けた」「曲の選択の個性が豊かで感動した」などの感想が聞かれました。その時代を代表するような曲もいくつかあり、その曲が流行していた頃を思い出した参加者達が、会が終了してからも、「懐かしかった」「当時の記憶が甦った」「あの曲好きだったんだよ」といった話に花を咲かせていました。



### 出張きらら in 光が丘 報告

8月21日(月) 参加者:11名



今回の出張きららは、光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーで、ボランティアの講師の方2名をお招きして、フラダンスに挑戦しました。

きららから持参の色とりどりの花のレイに加えて、参加した皆さんもアロハ風シャツを着てきたり、サングラスをかけたりと、さらに南国ムードが いっぱいでフラダンスが盛り上がりました。講師の方から「月の夜は」と「アロハ・オエ」の2曲のフラダンス教えていただき、皆で楽しく踊りました。フラダンスはゆったり踊っているように見える曲もありますが、姿勢や指の先まで気を付けて表現するので、いい運動にもなります。参加された皆さんからは、「毎年楽しみ」「しぐさを覚えるのに苦労した」「手と足の動きを同時にするのが難しい」「ゆったりでいい気分になった」「腰痛改善や転倒予防にいい」「先生の話が楽しい」等、感想が聞かれました。



# 10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3週目の月曜が練馬デイサービスセンター、5週目の日曜が光が丘LIVINです。						
1 正午～7:00(オ)	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 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 西の市説明	4 休み	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST①	7 正午～7:00(オ) ◎1:30～3:30 いきいき体操・卓球
8 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ)	9 体育の日のため 	10 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	11 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	13 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	14 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放
15 全館清掃のため お休み  (練馬まつり)	16 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00～正午 就労実習体験 ◎1:00～3:00 出張きららin光が丘 「バスボム作り」 参加費100円	17 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	18 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	20 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 参加費300円 「さつまいもの炊き込みごはん」 「鶏肉のトマトクリーム煮」 ◎2:00～4:00 SST③	21 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
22 正午～7:00(オ)	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1:00集合 花くらぶ外出 ※事前申込制	25 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアルゼミ 「B型作業所見学」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	28 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
29 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 就労実習体験	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 西の市準備				

## お知らせ

●西の市説明会  
10月3日(火) 2時～3時

●西の市準備  
10月31日(火) 2時～4時  
今年もおとり様商店会では、11月に西の市を開催します。11月の西の市に向けて、説明会と事前準備を行います♪

●パソコン教室  
10月3日(火)、10日(火)、17日(火) 1時/2時/3時/4時  
資料代:50円  
現在復習クラスとして設定している4時からの回を、10月から初級Cクラスとして設定することになりました。10月の内容は初級Aクラス「関数(エクセル)」、初級Bクラス「ハロウィンカード(ワード)」、初級Cクラス「ハロウィンチラシ(ワード)」です。

●出張きらら in光が丘  
10月16日(月) 1時～3時  
場所:光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー  
講師:平岩 由子氏  
参加費:100円  
10月の出張きららは、ボランティアの講師の方をお呼びして、室内で「バスボム(入浴剤作り)」をします。香りを楽しみ、夏の疲れをいやすませんか?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下さい。

# トライアルゼミ 報告

8月25日(金) 参加者:5名

8月のトライアルゼミでは、上半期の振り返りを行いました。各々の振り返りを計画表に記入した後は、全体で上半期プログラムについて感想を話し合いました。6月のレインワークの見学は「昨年よりも内容が濃くてよかった」、新企画だった7月のスーツ店見学は「ひとりで入りづらい場所だったので助かった」「一番身になった」と好評な声が寄せられました。下半期のプログラムは、10月のB型作業所見学や2月の就労体験発表に期待しているとの声が聞かれました。ご参加お待ちしております！



# 茶話会 報告

8月26日(土) 参加者:27名

パソコン教室の予約が殺到し、残念ながら申し込むことができない方もいることから、10月からは現在復習クラスとして設定している4時からの回を初級Cクラスとして設定することの報告を行いました。その他には、毎月行っているきらら周辺の清掃活動『街清掃』への協力の呼びかけをしました。

所長からのお話では、食中毒についてメニューが行っている対策を伺い、あらためて手洗いや調理の際の加熱、また体調不良時は安静にするなどを確認しました。

# 大掃除 報告

8月29日(火) 参加者:19名

今年度から、夏も大掃除！！日頃きららを利用しながら「キレイにしたいところ」や「気になっているところ」を中心に、皆で気づいたところから取り組みました。オープンスペース、交流室、図書コーナー、ギターコーナー、調理室と事務室に役割分担して行いました。掃除終了後の振り返りの中では、「チームワークがいい！」「掃除の前の整理整頓が次回はしたいな」等感想や、次回に向けての目標もあがりました。  
★次回の大掃除の予定は、12月26日(火)、3月27日(火)。時間は、午後2時～4時です。

## とよたましやがいしゃちいきせいかつしえん 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。

