

# たけのこ

平成29年(2017年)12月号 No.169

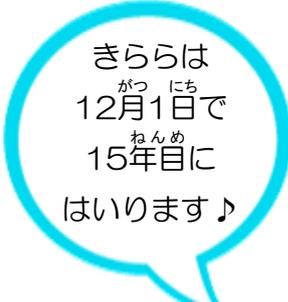
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会  
豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 菊池 貴代子

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/>



きららは  
12月1日で  
15年目には  
いります♪



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

### 出張きららin光が丘 報告 10月16日(月) 参加者:9名



今回の出張きららin光が丘では、初めてバスボム(入浴剤)作りをしました!!まずは、資料を見ながらバスボムの作り方について講師の平岩先生に教えていただきました。また、今回のバスボム作りで使用するドライハーブやエッセンシャルオイルの効能について学びました。初めての参加者も多く、最初は緊張気味の雰囲気でしたが、説明が始まるとみなさん真剣な様子でメモをとり、バスボム作りでは「どの色にしようか」「どの香りにしようか」と、とても楽しい雰囲気でした。

次回の出張きららin光が丘は、1月15日(月)13時~15時で「野鳥観察」をします。光が丘公園を散策しながら、ボランティア講師に野鳥の種類や生体、野鳥観察のポイントについて教えていただきます。参加お待ちしております♪



### 花くらぶ(外出) 報告 10月24日(火) 参加者:19名

今回の花くらぶの外出では茗荷谷駅から歩いて15分の小石川植物園に行ってきました。園内は広く、緑豊かなところをたくさん歩いてリフレッシュしました。「ツツジやヤツデ等、多種の植物があるね」「また、お花がもっと咲いている時期に来たら素敵♪」などと会話をしながら散策しました。花くらぶでは11月から地域の花壇やきららの冬花の植え替えを行っています。興味のある方はぜひ一緒にお花と触れ合ってみませんか。





# 12月のスケジュール

## お知らせ

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。▼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12月4日の月曜が練馬デイサービスセンター、12月10日の日曜が光が丘LIVINです。</p>						
3 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 西の市振り返り	4 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00～正午 就労実習体験	5 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	6 休み	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 正午～7:00(オ) ◎正午～昼食会 参加費300円「美味しいカレー」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST②	9 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
10 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ) ◎2:00～4:00 就労実習体験	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 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	13 休み	14 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	15 正午～7:00(オ) ◎正午～昼食会 参加費300円 「鶏肉料理」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST③	16 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 ぴあまっぴ ◎2:00～5:00 誰でも参加できるSST 講師:村本好孝氏 (札幌なかまの杜クリニック 事務長)
17 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 クリスマス会 参加費100円 ※事前申込制	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 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	20 休み	21 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室(自主練習)	22 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアルゼミ 「ハローワーク見学」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	23 天皇誕生日のため 休み 
24 全館清掃のため 休み 	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00大掃除	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 年末のため 休み	30 年末のため 休み
31 年末のため 休み						

パソコン教室  
資料代  
各50円

●誰でも参加できるSST  
12月16日(土) 2時～5時  
「誰でも参加できるSST」は、きららのメンバーに加えて、家族、支援者等「誰でも」参加できます。講師に札幌から村本好孝先生をお呼びしております。興味のある方は、ぜひご参加ください。

●クリスマス会  
12月17日(日) 2時～4時  
参加費100円  
事前申込み制  
※12月10日(日)締切  
詳しくは、スタッフまで

●大掃除  
12月26日(火) 2時～4時  
今年の締めくくりに、みなさんと一緒にきららをきれいにし、新しい気持ちで新年を迎えましょう♪

●年末年始休み  
きららは年末年始12月29日(金)～1月3日(水)までお休みです。電話相談・予約面接は1月4日(木)から、オープンスペースは1月5日(金)からです。この期間でも相談できる機関について、次のページでご紹介しています。来年もよろしくお願ひします！

茶話会 報告  
10月28日(土) 参加者:24名

今月の茶話会は「秋のおすすめスポット」の話題から始まり、メンバーが美術館、庭園、お寺などを紹介してくれました。また、プログラムの報告では、花くらぶの外出で小石川植物園に行った事や、10月の昼食会の鶏肉のメニューがおいしかった事が話題に上りました。その他、酉の市の説明、誰でも参加できるSSTの案内、クリスマス会の実行委員の募集がありました。興味のあるプログラムについて詳細はスタッフまでお問い合わせください。

酉の市(一の酉) 報告  
11月6日(月)

一の酉は、約40名のメンバーが参加し、約500人のお客さんにきら恒例のお汁粉を販売しました。今年は、例年の出店場所と変わり、お客さんからは、「今年はやってないのかと思った」「お汁粉食べてるお客さんに場所を聞いてきた」等、きらのお汁粉を楽しみに来られ、「今年も美味しかった」の声をたくさん頂きました。



年末年始の相談機関

きららは、年末年始12月29日(金)～1月3日(水)まで、オープンスペースと電話相談をお休みします。この期間でも相談できる機関をご紹介します。

★東京都夜間こころの電話相談

- ・午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)
- ・電話番号 03-5155-5028

★東京いのちの電話(年中無休・24時間対応)

- ・電話番号03-3264-4343

★東京自殺防止センター(年中無休)

- ・午後8時～翌朝6時(毎週火曜日は午後5時～翌朝6時)
- ・電話番号 03-5286-9090



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。

