

たけのこ

令和8年(2026年)6月号 No.271

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 益子 憲明

住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

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/>

★きららの紹介動画はこちらから→



梅雨の時期に入り、むしむしした日が続きますが、水分や休養をしっかりとって、体調を整えたいですね。



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。

6月のおすすめプログラム



昼食会

日時：6月12日(金)、6月19日(金)

①正午～12時半、②12時半～午後1時

場所：きららオープンスペース

12日は定番のカレー、19日はアラカルトメニューの「鶏団子の甘酢だれ」です。バランスの良いご飯で元気な体づくりを。



出張きららin光が丘

日時：6月29日(月) 午後1時～午後3時

場所：光が丘ボランティアコーナー

今回は光が丘警察の方をお呼びして「自転車の交通ルール講座」を開催します。4月から変更された交通ルールについて、改めて一緒に学びませんか。ご参加お待ちしております！

花くらぶ



6月はお花の植え替え月間です！

参加される人は、午後2時にきらら交流室にお

集まりください。参加をお待ちしています！

❀6月活動日❀





2日(火)、9日(火)、16日(火)

23日(火)、30日(火)

パソコン開放

毎月第2・第4土曜日に開催しています！

参加者は、好きな動画の視聴や、ワードやエクセルで文字を打ち込む練習などを行っています。分からないことがあったら、ボランティアの講師が丁寧に教えてくれます。お気軽にご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★災害伝言 ダイヤル171 (オ)なし 相談日(予約制)	2 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	3 休み	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	6 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①1:30～2:00 お口・いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
7 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 ねんきん相談会(予約制)/年金 トータルサポート・コスモ 主催)	8 (オ)なし 相談日(予約制)	9 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合2:55出発)	10 休み	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	13 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ②2:00～4:00 パソコン開放① 
14 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ②2:00～3:00 メンバーミーティング	15 (オ)なし 相談日(予約制)	16 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	17 休み	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(鶏団子の甘酢だ れ、参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	20 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円) ③3:30～5:00 わくわく！囲碁体験
21 全館清掃 お休み 	22 (オ)なし 相談日(予約制)	23 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ ④4:00～6:00 ゆうがたプロ ム～創作～	24 休み	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 正午～7:00(オ) 	27 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ④10:00～11:30 ぴあまっふ ⑤1:00～1:30 茶話会 ⑥2:00～4:00 パソコン開放②
28 正午～7:00(オ)	29 (オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～3:00 出張きららin光 が丘	30 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ	▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、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。▼パソコン教室の2時、3時、4時クラスは、基本3週続けての参加 が必要となります。▼プログラムや行事は、災害や荒天等状況により中止になることがあります。			

ゆうがたプログラムのご案内

日時：6月23日(火) 午後4時～午後6時
場所：きらら交流室
内容：ぬりえ、折り紙、コラージュなどの創作
今年度から新しいプログラム「ゆうがたプロ
グラム」がスタートします！「作業所や仕事が
終わった夕方の時間にも参加できるプログラム
があるといいな」といったみなさんの声にお応
えし、午後4時～午後6時の夕方の時間に開催
します。今回のゆうがたプログラムは、参加者
がそれぞれ取り組みたい創作活動に、自由に取
り組む時間となります。ぬりえや色鉛筆、折り
紙などはきららで用意していますが、組み
たいものがある場合は各自で持参いただくこ
とができます。出入り自由、途中退室も可能な
のでお気軽にご参加ください。

**パソコン開放についての思いを、
小辻先生に伺いました！**

「前職が街のパソコン教室のオーナーでした。
『またパソコンの先生をやりたいな』と思って
いた時、パソコン開放講師のお話をいただき
ました。最初はネット接続が不可で、地味な学
習で疲れてしまう人もいましたが、その頃から
ずっと参加してくれているメンバーに感謝して
います。今はネット接続も可能になり、楽しく
遊びたい人も自由に参加できます。気軽に
『先生！』と呼んでもらいながら一緒にパソコ
ンを楽しむことが、やりがいです」



きららからのお知らせと報告



音楽を語る会

報告

メンバーミーティング

4月26日（日）に音楽を語る会を行い、参加したみなさんで好きな曲への思いやオススメポイントなどを語り合いました。音楽を語る会はメンバーの「やりたい」を形にしたプログラムと一緒に企画・運営をしています。参加者からは「好きな音楽について語れて良かった」などの感想がありました。

4月12日（日）にメンバーミーティングを行いました。「お祭りは、大きな負担にならないかたちで、かつ積極的に参加したい」「オープンきららは、『きららは何をやっているか』だけでなく『どんな人達がいるか』を紹介できるとよいだろう」といった意見が交わされました。

退職のご挨拶

新しい職員を紹介します

✿ 中台さん ✿

短い期間ではありましたがオープンスペースや電話相談での関わりを通して皆さんのことを知ることができたこと、大変うれしく思います。今後もきららが皆さんにとってより良い居場所となり、健やかに過ごしていただけることを願っています。

5月よりきららに配属となりました佐藤と申します。前職は、就労継続支援B型事業所で障害のある人の支援を行っていました。これからさまざまな活動やみなさんとお話を通して、きららのことや練馬区について学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

とよたましょう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

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

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒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。

