

たけのこ

令和7年(2025年)1月号 No.254

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/>

新しい年が始まります。
みなさんの今年の抱負は
なんですか？



豊玉障害者地域生活支援センターきらら は、障害のある人たちが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。

1月のおすすめ

新年のあいさつ

令和7年は、巳年です。巳年はへびが脱皮する姿から、新しいことが始まる年でもあるとも言われています。きららが開設して21年目の今年は、これまでの20年を振り返りながら、メンバーのみなさんと「新生きらら」として実(巳)を結ぶことができるようにともに考えてすすめていきます。

今年も一緒に活動していきましょう！



出張きららin光が丘

- 日時：1月20日(月)午後1時～午後3時
- 場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー
- テーマ：「防災に関する講座」
- 講師：昭和女子大学 現在ビジネス研究所
- 非常食プロジェクト 北崎裕紀子氏
- 内容：①ハザードマップを見よう②防災カードを書こう③防災ポーチを持とう④新聞食器を作ろうなど。参加をお待ちしています。

花くらぶ

活動場所は集合時に参加のみなさんと一緒に決めます。午後2時にきららの交流室にお集まりください。

- ❖1月7日(火) 午後2時～午後4時
- ❖1月14日(火) 午後2時～午後4時
- ❖1月21日(火) 午後2時～午後4時
- ❖1月28日(火) 午後2時～午後4時



年金勉強会

- 日時：令和7年1月19日(日)2時～4時
- 場所：きらら交流室
- 内容：「障害年金の基礎知識」
～不安を解消！具体的なQ&Aを中心に～
「ご本人とご家族」を対象とした障害年金講座です。受給のポイントなどわかりやすい話が中心になります。参加には申込が必要です。参加には申込が必要ですのでご予約ください。

1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。▼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。▼プログラムの申込は前月25日からです。▼プログラムや行事は、災害や荒天候状況により中止になることがあります。▼出張きららに参加の人は光が丘コーナーにお集まりください。</p>			1	2	3	4
<p>▼(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。▼プログラムの申込は前月25日からです。▼プログラムや行事は、災害や荒天候状況により中止になることがあります。▼出張きららに参加の人は光が丘コーナーにお集まりください。</p>			<p>1月1日～3日まで きららはお休みです。</p>			<p>正午～7:00(オ) ⓪1:30～2:00 いきいき体操 ⓪2:00～3:30 卓球</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ⓪1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ⓪2:00～4:00 花くらぶ</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ) ⓪正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ⓪2:00～4:00 SST①</p>	<p>正午～7:00(オ) ⓪2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円)</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ⓪10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ⓪2:00～3:00 メンバーミーティング</p>	<p>成人の日 やすみ</p>	<p>午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ⓪1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ⓪2:00～4:00 花くらぶ ⓪3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ) ⓪正午～1:00 昼食会(メニューはお楽し み、参加費300円) ⓪2:00～4:00 SST②</p>	<p>正午～7:00(オ) ⓪2:00～4:00 パソコン開放①</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ⓪2:00～4:00 年金勉強会</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) ⓪1:00～3:00 出張きらら in光が丘</p>	<p>午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ⓪1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) ⓪2:00～4:00 花くらぶ</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ) 正午～7:00(オ) ⓪10:00～11:30 ぴあまっぴ ⓪1:00～1:30 茶話会 ⓪2:00～3:30 栄養講座 ⓪2:00～4:00 パソコン開放②</p>	
26	27	28	29	30	31	
<p>正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ⓪2:00～3:30 音楽を語る会</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ⓪2:00～4:00 花くらぶ</p>	<p>やすみ</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p>	

栄養講座

日時: 1月25日(土) 午後2時～午後3時半
場所: オープンスペース
講師: 栄養士 寺元 佳子氏

毎日の生活の中の食事は大切です。
「わかっている、毎日身体に良い食事を
摂ることは難しい」という声が前回の栄養
講座でも出ました。
1月の栄養講座は「少しでも食生活をより
良いものにしていこう」、「今後の自分の
身体のこと考えよう」と思えるきっかけ
になるような内容にしたいと考えていま
す。
ぜひ、多くの方のみなさんの参加をお待ちし
ています。

利用者アンケート

令和6年12月1日(日)から令和7年1月31日(金)まで、利用者アンケートを行っています。これは、きららを利用している人から、きららをより良くするための意見を集めるものです。
これらの意見を今後のきららの活動に活かしていく予定です。
・まだ回答していない人は、ぜひご協力ください。
・この期間に来所が難しい方には郵送もできます。
郵送を希望される人やご不明な点は お問い合わせください。



当事者会からのお知らせ



★ 12月1日(日)のミーティング報告 ★

《西の市振り返り》

「棒付きのプラカードを作って良かった」「大きな声で呼びかけておしるこが売れて良かった」といった感想がありました。みなさん、おつかれさまでした！

《2月開催の外出企画について》

オープンスペースで外出についてのアンケートを実施し、その内容をみんなで共有しました。雨でも楽しめるところがいいか、移動距離はどのくらいか等話し合いました。

★ 《外出プログラム》

★ 日程の候補日：2月10日（月）もしくは2月24

★ 日（月・振替休日）

★ 外出日と場所は次回のメンバーミーティングで

★ 決めていきます。

★ 次回のメンバーミーティングは…

★ 1月12日(日) 午後2時～午後3時

★ ☆2月のホワイトボードテーマ決め

★ ☆クリスマスデイ振り返り

★ ☆外出プログラム 行き先&詳細決め

★ たくさんの方の参加をお待ちしています。



今年もおとり様商店会の一員として11月17日（日）の二の酉に出店しました！！看板作成や材料の買い出しなど多くのメンバーが準備段階から協力しながら、昨年大好評だった「白玉しるこ」の販売を通じて、西の市に訪れたたくさんの人たちと交流することが出来ました。

写真は当日の出店直後の様子です♪

白玉しるこ（200円）が大好評で夜には完売！

参加メンバーのいきいきとした楽しそうな

姿がありました。

みなさん、本当に

おつかれさまでした！



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

※身体が不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。

〒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。

