

たけのこ

令和8年(2026年)4月号 No.269

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→

春風が心地よく、外出したくなる季節ですね。花粉症の人はマスクや眼鏡でしっかり予防をして春の街を楽しみましょう♪



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。

4月のおすすめプログラム

新年度に向けて

色づき始める草木に春を感じるとともに、ワクワクと緊張も感じる季節ですね。きららは開所して23年目を迎えますが、多くの人に支えられてきました。今年度も多くの皆さんが安心して相談し過ごせる場所になれるよう取り組んでいきます。今年度もよろしくお願ひいたします。

パソコン開放



みなさんに気軽に利用していただけるよう、3月からパソコン開放の時間割を変更しました！これまでは一枠60分2クラスでしたが、3月から一枠30分4クラスになりました。30分からでも利用できますのでお気軽にご予約ください！詳細はスタッフまでお問合せください。

花くらぶ

毎週火曜日午後2時～午後4時に活動しています。図書館などで花のお手入れを行っています。みなさんのご参加お待ちしております♪

※4月7日(火) ※4月14日(火)

※4月21日(火) ※4月28日(火)



音楽を語る会

日時：4月26日(日) 午後2時～午後3時30分
場所：きらら交流室

みなさんのおすすめの曲は何ですか？音楽をとおしてひとつになる瞬間を感じられるととても素敵な時間です。一緒に好きな音楽について語り合ひましょう！参加をお待ちしています！

きららからのお知らせ



ボランティア交流会



3月2日(月)にボランティア交流会を開催しました。当日は9名のボランティアさんが来てくださり、福祉作業所のお菓子を食べながら交流しました。プログラムに参加しているメンバーから日頃の感謝を伝えたり、どのような活動をしているかボランティアさん同士で話したりしました♪

トライアングル・ゼミ

2月27日(金)に令和7年度のトライアングル・ゼミへ参加した人と大交流会を行いました。トライアングル・ゼミで行った内容を振り返り、感想や今後の目標、令和8年度に向けての希望について話し合いました。お互いに良い刺激になっていたようです。

報告



外出プログラム

2月9日(月)に池袋サンシャインのプラネタリウムに行きました。外出プログラムで練馬区内を出るのは久しぶりでしたが、楽しい気分転換になった様子でした。メンバーからは「プラネタリウムに行ったのは子どもの頃以来だったので行くことができよかった」「みんなと一緒に外出できて嬉しかった」といった感想がありました。

誰でも参加できるSST

2月22日(日)に吉田みゆき先生を講師にお招きして「誰でも参加できるSST」を行いました。当日はメンバーや家族、支援者が集まり、コミュニケーションの悩みを話し、相手にどう伝えるか等の練習をしました。参加者からは「他の人の考えを聞いて良かった」「参加して良かった」等の声がありました。

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

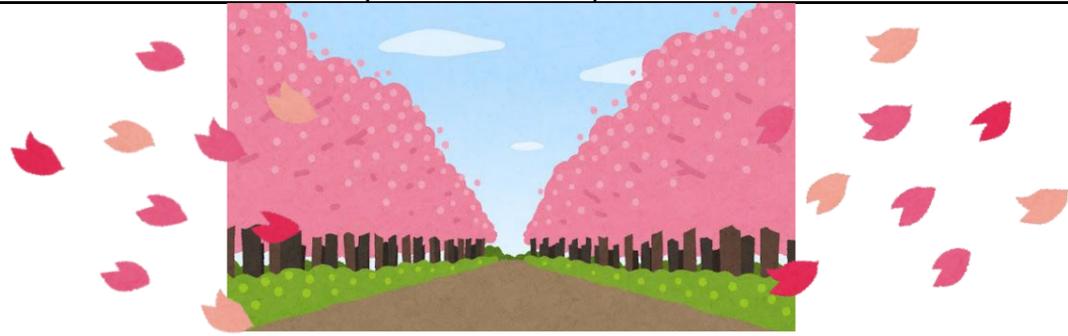
※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒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。



日	月	火	水	木	金	土
			1 やす 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 しょうご 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 SST①	4 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①1:30～2:00 お口・いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
5 しょうご 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 ねんきん 年金相談会(予約制)/年金 トータルサポート・コスモ 主催)	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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	8 やす 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 しょうご 正午～7:00(オ) ①しょうご 正午～1:00 ちゅうしょくかい 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	11 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①2:00～4:00 パソコン開放①
12 しょうご 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 ②2:00～3:00 メンバーミーティング	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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)	15 やす 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 しょうご 正午～7:00(オ) ①しょうご 正午～1:00 ちゅうしょくかい 昼食会(鶏とプルーンの やわらか煮、 参加費300円)	18 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①3:30～5:00 わくわく！囲碁体験
19 ぜんかんせいそう 全館清掃 やす 休み 	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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	22 やす 休み	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 しょうご 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 SST③	25 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ②1:00～1:30 茶話会 ③2:00～4:00 パソコン開放②
26 しょうご 正午～7:00(オ) ①2:00～3:30 おんがく 音楽を語る会	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 花くらぶ	29 やす 休み	30 (オ)なし 相談日(予約制)	▼(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。▼パソコン教室は資料代として各 50 円 かかります。 ▼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。	

令和7年度利用者アンケート

令和7年12月1日から、令和8年1月31日まで、『きらら利用者アンケート』を実施しました。

きららでの過ごし方については、「読書や勉強をしている」「食事をしている」など、お一人で静かに過ごされるといった回答や「社会参加の一つにしたい」「たくさんの人と喋りたい」など仲間と楽しく過ごしたいといった回答がありました。

プログラム(当事者活動や地域活動も含む)については、「もっと参加者が増えてほしい」「残念ながら開催日時と都合が合わない」「予約が取りにくくて困る」といったご意見をいただきました。また「ボランティアさんや、講師の先生が優しく楽しいので安心して参加できる」「活躍を周りから評価してもらえて嬉しかった」といった意見もいただきました。

アンケート結果は練馬区ホームページ等でも公表されています。ご協力いただきありがとうございます。みなさんの意見を取り入れながら、今後のきららの事業や活動を考えていきたいと思っております。

