

たけのこ

れいわ ねん ねん ごう
令和8年(2026年)3月号 No.268

はっこうせきにんしゃ しゃかいふくしほうじん ねりまくしゃかいふくしきょうぎかい
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会

とよたましろうがいしゃちいきせいかつしえん しょちょう ましご のりあき
豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 益子 憲明

じゅうしょ ねりまく とよたまきた
住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

とよたま かい
豊玉すこやかセンター6階

でんわそうだん といあわ
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→

さむ ひ つづ ume
寒い日が続きますが、梅が
さ はず りん おとず
咲き始めるなど春の訪れを
かん きょう ごろ ことし さくら
感じる今日この頃。今年の桜の
かいか ざら
開花は3月20日頃の様子です。
たの
楽しみですね♪



練馬区社協キャラクター
ネリー

とよたましろうがいしゃ ちいきせいかつしえん しょうがい ひと かぞく ちいき
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
こりつ あんしん じ ぶん せいかつ おく いっしょ かんが
孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように一緒に考え、サ
ポートするところです。

3月のおすすめプログラム

出張きららin光が丘

にちじ げつ じ ごじ
日時：3月16日(月) 午後1時～午後3時

ばしょ ひかり おか ちいきふくしすいしん
場所：光が丘ポラテア・地域福祉推進センター

こうし ますなが のぞみ
講師：ボランティアガイド 増永 望美 さん

ますなが やちよう せいたい み
増永さんから野鳥の生態や見つけるポイントを
まな いっしょ ぼうえん
学びながら、一緒にバードサンクチュアリで望遠
きょう つか やちようかんさつ めずら とり あ
鏡を使って野鳥観察をします！珍しい鳥に会える
かも…！多くの人の参加をお待ちしています！

メンバーミーティング

にちじ じ ごじ
日時：3月8日(日) 午後2時～午後3時

メンバーミーティングは当事者会プログラム

のひとつで、きららを利用しているメンバーが
ちゅうしん きかくうんえい
中心となって企画運営しています。プログラム
やきららに関することなどをみんなで話し合っ
ています。みんなできららを一緒に作り上げて
いきましょう。ふらっと参加大歓迎です！

花くらぶ

かいさいじかん まいしゅうかようび じ ごじ じ ごじ
開催時間：毎週火曜日 午後2時～午後4時

としょかんとう はな てい みな きょうりよく
図書館等で花のお手入れを皆さんと協力して
おこな しょくぶつ いや じかん す
行っています。植物とふれあい、癒しの時間を過
ごしませんか。ご参加お待ちしております。

✿3月の活動日✿ 3日(火)、10日(火)、

17日(火)、24日(火)、31日(火)



お花見ウォーキング

にちじ じ ごじ じ ごじ はん
日時：3月28日(土) 午後2時～午後3時半

さくら かいか ちか せんかわどお
桜の開花が近づく3月となりました。千川通り
しゃくじいがわ しゅうへん さくら み
や石神井川など、きららの周辺にも桜が見られ
るスポットが多くあります。さわやかな春風を
あ いっしょ
浴びながら一緒にウォーキングしませんか。
てんこうとう にちじ へんこう ばあい
※天候等で日時を変更する場合があります。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|-------------------------|---|--|
| 1 ★災害伝言ダイヤル171 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 | 2 (オ)なし 相談日(予約制) | 3 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 | 4 休み | 5 (オ)なし 相談日(予約制) | 6 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 SST① | 7 正午～7:00(オ) ①1:30～2:00 お口・いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球 |
| 8 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 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 | 9 (オ)なし 相談日(予約制) | 10 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) | 11 休み | 12 (オ)なし 相談日(予約制) | 13 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 | 14 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 パソコン開放① |
| 15 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 | 16 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～3:00 出張きららin光が丘 | 17 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 | 18 休み | 19 (オ)なし 相談日(予約制) | 20 春分の日 お休み | 21 正午～7:00(オ) 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 |
| 22 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 | 23 (オ)なし 相談日(予約制) | 24 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ | 25 休み | 26 (オ)なし 相談日(予約制) | 27 正午～7:00(オ) | 28 正午～7:00(オ) 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 |
| 29 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可  | 30 (オ)なし 相談日(予約制) | 31 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。▼プログラムの申込みは前月 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。▼出張きららin光が丘は光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーに集合です。▼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。 | | | |

今月のSST③・昼食会アラカルトは祝日のためお休みです。

苦情解決第三者委員施設巡回

日時：3月28日(土)
午後1:30～午後2:30

練馬区社会福祉協議会では実施している事業について、みなさんにより満足して利用していただけるよう、第三者委員がみなさんの意見を聞く巡回日を設けています。
今回は民生・児童委員の松木委員が来所されます。きららがより良いセンターとなるよう、みなさまのご意見をお寄せください。



出張きららin光が丘

1月19日(月)に光が丘ボランティアコーナーで出張きららを行いました。今回は椅子に座りながらできる「健康フラメンコ」をみんなで踊りました♪

ボランティア講師の先生からフラメンコの歴史やパリージョと呼ばれるカスタネットの鳴らし方、フラメンコのリズムの取り方などを丁寧に教えていただきました。最後はみんなで「ボラーレ」という曲に合わせてフラメンコを踊り、多くの参加者から「フラメンコ楽しかった！」と感想が寄せられました。

皆さんで楽しい時間を過ごすことができました♪



きららからの報告



トライアングル・ゼミ

1月23日(金)にきららの交流室にて「地域活動・参加者の話」というテーマでこれまでのきららでのトライアングル・ゼミの振り返りや、自身の活動について話し合いました。就労継続支援B型事業所の工賃や事業所内の様子について知ることのできる機会になりました。



音楽を語る会

1月25日(日)は今年度最後の音楽を語る会で、8名が参加しました。それぞれの曲について「曲のおすすめポイント」や「思い出エピソード」について語り合いました。参加者からは「知らない曲をたくさん知れてよかった」などの感想がありました♪

報告

利用者アンケート

利用者アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

ご回答いただいたアンケート結果につきましては、練馬区のホームページで令和8年3月に公表いたします。

どうぞよろしくお願いいたします。



年金勉強会

1月18日(日)に年金勉強会を開催しました。

社会保険労務士の方を講師にお招きし、障害年金に関する基礎的な話や受給のための流れ、具体的な質問への回答などをわかりやすく

お話しいただきました。参加されたみなさんは真剣に話を聞かれ、その後の質疑応答や個別相談でも多くの質問が寄せられていました。

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。

