練馬区・豊玉障害者地域生活支援センターきらら　だより

# たけのこ

令和7年(2025年)8月号 No.261

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.nerishakyo.com/department/kirara/
★きららの紹介動画はこちらから➡

**今年も暑い夏がやってきました！体調に注意しながら、お祭りや花火大会などのイベントを楽しみましょう。**

練馬区社会キャラクター ネリーくん

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。

## 8月のおすすめプログラム

### 出張きらら in 光が丘

日時：8月18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
8月の出張きららはボランティア講師の吉冨さんによる「プラスチックと環境問題を考える講座」です。プラスチックの種類や、ゴミの分別など、みんなで環境問題に関して学びます。参加費はかかりません。お気軽にご参加ください！

### トライアングル・ゼミ

日時：8月22日（金）
午後1時15分　石神井公園駅　北口集合
⇒午後3時　終了予定（現地解散）
内容：陽和病院　デイケア見学
「デイケアってどんなところ？」「何ができるの？」見学に行って解決しましょう！
詳細はスタッフまでお問い合わせください。

### 花くらぶ

7月～9月は熱中症対策としてプログラムの時間が午後３時～午後４時の1時間に短縮になります。参加の人は午後３時にきらら交流室にお集まりください♪ご参加をお待ちしています。

- ❁8月５日（火）
- ❁8月１２日（火）
- ❁8月１９日（火）
- ❁8月２６日（火）

### メンバーミーティング

日時：8月10(日)　午後2時～午後3時
《ミーティングテーマ(予定)》
・9月のホワイトボードテーマ決め
・納涼祭のふり返り

石薬師市や酉の市などイベントがもりだくさん！実りのあるイベントになるよう一緒に話し合いましょう。参加お待ちしています！

# 8月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ▼(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。<br>▼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回50 円かかります 。<br>▼プログラムや行事は、熱中症対策や天候等状況 により中止になることがあります。<br>▼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。 | | | | | 1<br>★災害伝言ダイヤル171<br>正午～7:00(オ)<br>🕒2:00～4:00 SST① | 2<br>練馬環境まなびフェスタ<br>正午～ 7:00(オ)<br>1:00～4:00 手話相談可<br>🕒1:30～2:00 いきいき体操<br>🕒2:00～3:30 卓球 |
| 3<br>正午～7:00(オ)<br>🕒1:30～4:15<br>年金相談会(予約制/年金トータルサポート・コスモ主催) | 4<br>(オ)なし<br>相談日(予約制) | 5<br>午前：相談日(予約制)<br>正午～7:00(オ)<br>🕒1時/2時/3時/4時<br>パソコン教室①(資料代50円)<br>🕒3:00～4:00 花くらぶ | 6<br>休み | 7<br>(オ)なし<br>相談日<br>(予約制) | 8<br>正午～7:00(オ)<br>🕒正午～1:00<br>昼食会(カレー、参加費300円)<br>🕒2:00～4:00 SST② | 9<br>正午～7:00(オ)<br>1:00～4:00 手話相談可<br>🕒2:00～4:00パソコン開放① |
| 10<br>正午～7:00(オ)<br>🕒10:00～11:30<br>サポーター養成講座<br>(ういんぐ)<br>🕒2:00～3:00<br>メンバーミーティング | 11<br>山の日<br>休み<br> | 12<br>午前：相談日(予約制)<br>正午～7:00(オ)<br>🕒1時/2時/3時/4時<br>パソコン教室②(資料代50円)<br>🕒3:00～4:00 花くらぶ | 13<br>休み | 14<br>(オ)なし<br>相談日<br>(予約制) | 15<br>正午～7:00(オ)<br>🕒正午～1:00<br>昼食会(酢豚、参加費300円)<br>🕒2:00～4:00 SST③ | 16<br>正午～7:00(オ)<br>1:00～4:00 手話相談可<br>🕒2:00～3:00 茶道体験<br>(参加費100 円)<br> |
| 17<br>全館清掃<br>休み<br> | 18<br>(オ)なし<br>相談日(予約制)<br>🕒1:00～3:00<br>出張きららin光が丘 | 19<br>午前：相談日(予約制)<br>正午～7:00(オ)<br>🕒1時/2時/3時/4時<br>パソコン教室③(資料代50円)<br>🕒3:00～4:00 花くらぶ | 20<br>休み | 21<br>(オ)なし<br>相談日<br>(予約制) | 22<br>正午～7:00(オ)<br>🕒2:00～4:00<br>トライアングル・ゼミ | 23<br>正午～7:00(オ)<br>1:00～4:00 手話相談可<br>🕒10:00～11:30　ぴあまっぷ<br>🕒2:00～4:00パソコン開放② |
| 24<br>正午～7:00(オ)<br>31<br>正午～7:00(オ)<br>🕒2:00～4:00 料理・栄養教室<br>(参加費100円) | 25<br>(オ)なし<br>相談日(予約制) | 26<br>午前：相談日 (予約制)<br>正午～7:00(オ)<br>🕒3:00～4:00 花くらぶ | 27<br>休み | 28<br>(オ)なし<br>相談日<br>(予約制) | 29<br>正午～7:00(オ)<br> | 30<br>正午～7:00(オ)<br>1:00～4:00 手話相談可<br>🕒1:00～1:30　茶話会 |

## 練馬環境まなびフェスタ

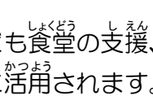
日時：8月2日（土）　午前10時～午後4時

場所：ココネリ３階

NPO法人みどり環境ネットワーク！さんと一緒に環境まなびフェスタに出展します。昆虫の切り絵ときららの押し花を使って「練馬の生き物写真展とリアル昆虫切り絵＆押し花しおり作り」を行います。そのまま飾ってもおしゃれなインテリア小物に、パンチで穴をあけてリボンを付ければかわいいしおりになります。

ぜひフェスタの見学をしながら、切り絵と押し花作り体験はいかがでしょうか。

たくさんの人の参加をお待ちしています！



## 料理･栄養教室

日時：８月31日（日）午後２時～午後４時

きららオープンスペース・キッチン

（開始、終了時間は前後する可能性があります）

参加費：１００円

今年度も食事会の栄養士さんやボランティアの方をお呼びして料理・栄養教室を行います。日常の中で活用できる栄養について一緒に知識を学びましょう。料理体験も一緒に行います。料理や栄養について興味のある方、食事を手作りしてみたい方のご参加お待ちしています。

## 練馬区社協会員･寄付を募集中！

練馬区社会福祉協議会では、みなさまからお納めいただく会費と寄付で支えられています。申し込み方法など詳しくは、同協議会ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。年会費500円から申し込みできます。

会員会費は税制上の優遇措置を受けられます。

★こうした活動に役立てています！

不安や困りごとがある方の相談受付、子ども食堂の支援、高齢者の見守り、災害時の活動支援などに活用されます。

みなさまからのご厚意を心よりお待ちしております。

# 報告

## トライアングル・ゼミ

6月27日（金）に豊島区にある就労継続支援B型作業所BaseCampの見学に行ってきました。当日は施設公開日でもあり、事業所で取り組んでいる仕事やプログラム（演劇）の説明、劇の披露がありました。見学させていただいたB型作業所は自身と向き合う時間と気持ちを少し軽くして帰ることを大切にしている安心できる居場所だと感じました。

## 誰でも参加できるSST

6月22日（日）に誰でも参加できるSSTを開催しました！講師の河島先生と一緒に、職場の人や友人とのコミュニケーションの悩みについて気になっていることをみんなで話し合い、練習しました。参加者からは「これからやってみます」「練習できてよかった」などの感想がありました。

## 防災プログラム

6月8日（日）に『防災座談会』を行いました。「冬の防災プログラムで行いたいこと」を中心に、災害に対して不安なこと、みんなに聞いてみたいことなどを、自由に語り合いました。「災害伝言ダイヤルの録音を練習したい」「防災グッズひとつひとつの使い方を確認したい」など、みんなで意見を交わす有意義な場をもつことができました。

## 出張きららin光が丘

6月16日（月）に出張きららは昨年も好評の「友禅型染」でした。講師の方に教えていただきながらトートバックやTシャツを思い思いの型や色を使って染め上げて制作しました。

★みんなで作った作品です！⇒

## 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。