

たけのこ

平成30年(2018年)6月号 No.175

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 <http://www.neri-shakyo.com/department/kirara>



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生き生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月のプログラム お知らせ♪

★料理教室<初級編>★

日時:6月10日(日)
12時30分~2時30分

場所:きらら

講師:寺元 佳子 氏

定員:10名 ・参加費200円



今回のメインメニューは「ハンバーグ」です。参加者一人ひとりに、ご自分の分のハンバーグを焼いていただく予定です！講師の先生が丁寧に指導して下さいますので、気軽にチャレンジしてみてください♪参加される方は、事前にご予約をお願いします。おいしいハンバーグをいっしょに作りましょう！

★出張きららin光が丘 ~笑いヨガ~★

日時:6月18日(月) 1時~3時

場所:光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー(光が丘区民センター6階)

講師:中田 智子 氏(笑いヨガティーチャー)

6月の出張きららは、「笑いヨガ」を行います！笑いヨガとは、笑う動作と呼吸法を組み合わせた体操です。笑うと酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。梅雨のジメジメした天気を吹き飛ばすぐらい、みんなで大笑いしましょう(^o^)



★レディースデイ★ (女性の方対象)

日時:6月29日(金)2時~3時 ・場所:きらら ・参加費:無料

内容: 女性同士でしか出来ない、女性ならではの楽しみや悩み事について、お茶を頂きながら気軽にお話ししてみませんか？

☆保健師の林優子氏による「女性ならではの体のケア」についての座談会

☆最近話題の「女子力！」や「〇〇女子」についてなど気軽に楽しくお話し





6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。▼電話相談は、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円がかかります。▼就労実習体験は1週目の月曜日が練馬デイサービスセンター、4週目の日曜日が光が丘LIVINです。</p>						
3 正午～7:00(オ) ◎3:00～4:00 音楽を語る会	4 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00～正午 就労実習体験	5 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室① ◎2:00～4:00花くらぶ	6 休み	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 参加費300円 「美味しいカレー」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST②	9 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放
10 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎12:30～2:30 料理教室「ハンバーグ」 参加費200円	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室② ◎2:00～4:00花くらぶ ◎3:00～3:30街清掃	13 休み	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 参加費300円 「豚肉の五目あんかけ」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST③	16 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
17 全館清掃の為に 休み 	18 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きららin光が丘 「笑いヨガ」	19 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ ◎2:00～4:00花くらぶ	20 休み	21 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	22 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアルゼミ 「レインボーワーク見学・体験」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	23 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 びあまっぷ ◎2:00～4:00 パソコン開放
24 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 就労実習体験	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00花くらぶ	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 レディースデイ	30 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会

パソコン教室
資料代
各50円

当事者会のお知らせ

当事者会とは、メンバーの希望により開催しているプログラム活動です。企画、実施、運営をメンバーが中心となっております。



●音楽を語る会
6月3日(日) 3時～4時
音楽を語る会では、自分の好きなCDを持ち寄り、曲をかけながらその曲にまつわるエピソードや好きな理由を紹介しています。紹介するのもよし! 聞くだけでもよし! ぜひ、この機会にいろいろな音楽に触れてみませんか? 参加お待ちしております!

●囲碁教室
6月21日(木)
4時30分～5時30分
毎月第3木曜日は、渡邊一雄先生による「ナベさんのわくわく囲碁講座」を行っています。初めての方でも安心! 渡邊先生が優しく楽しく教えて下さいます! もちろんもっと上達したい方の参加も大歓迎です。ぜひご参加ください!

つつじフェスタ 報告

4月29日(日) 参加者:31名

毎年この日に開催されていた「練馬つつじ祭り」を受け継ぎ、新たに「つつじフェスタ」としてスタートしてから今年で4回目の開催となりました。練馬区内の福祉作業所(えごのみ、すのうべる、ユニバースショップ、ほっとすペース練馬、つくりっこの家クラブハウス)と一緒に出席をしました。今年もさらには、花くらぶで作った押し花のしおりや、季節の花のポストカードを販売しました。また、呼び込みや、会場のごみの収集、土埃防止のための水まき等、様々な所でメンバー・ボランティアの方々が活躍でした！



くば ティッシュを配って
せんでんかつどうちゆう
宣伝活動中☺



しゅうごうしゃしん
みんなで集合写真！！



トライアルゼミ 報告

4月27日(金) 参加者:7名

4月のトライアルゼミでは、働く前に考えておけると良いことの確認と年間計画の作成を行いました。『なぜ働くのか』『どんな働き方が良いのか』『自分の得意なこと、不得意なこと』など、自分自身の分析を通して、一ヶ月毎の年間計画表を用いて、一人ひとりの計画を作成しました。また、今年度のトラゼミでは、就労準備のプログラムという事を考え、事前申し込みの徹底を図っていきます。体調などで難しいこともあると思いますが、一緒に取り組んでいきましょう。

茶話会 報告

4月28日(土) 参加者:23名

今月の茶話会ではだんだんと暑くなってきたこともあり「初夏といえば」という話題から入り、「衣替え」「暑くなる」「陽が伸びる」等、拳がりました。プログラムに関してはメンバーより卓球や昼食会へ参加を呼びかけました。職員からは5月よりさららの受付に設置しているレインボーフラッグの説明等行いました。また、「ネリーズの人たちと話し合いたい」という意見が拳がり、現在ネリーズであるメンバーよりネリーズについて説明をしていただきました。

豊玉障害者地域生活支援センター きらら



- 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
- ※駐車場は緊急車両専用のため車での来所はご遠慮下さい。
- 〒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。

