

たけのこ

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>



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。

8月のおすすすめ プログラム

8月5日(日) 2時～4時
 大掃除・夏のお疲れ様会



年末と年度末に行っていた大掃除ですが、昨年よりメンバーの提案から夏にも大掃除を行っています。ぜひ一緒にきららをキレイにしましょう。

また、大掃除の後に「つつじフェスタ」「石薬師市」「納涼祭」のお疲れ様会も行います。参加お待ちしております。

8月20日(月) 1時～3時

出張きららin光が丘「フラダンス」
 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in光が丘は、毎年恒例のフラダンスです！レイを付け、南国の音楽に合わせてみんなで楽しく踊りましょう。

当日は、ボランティアの先生をお呼びして、室内で行います。汗もかきますので、水分補給用の飲料やタオルの持参をお忘れなく！参加の方は「光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー」にお集まりください。

8月18日(土) 2時～3時
 酉の市ミーティング



今年もおとり様商店会では、11月に酉の市を開催します。11月の酉の市に向けて、昨年は10月に説明会と事前準備を行いました。1回目の今回は、「メンバーみんなのこうしたい！」を話し合います。11月の本番を前に予定や準備などを、一緒に考えていきたいと思っております。参加お待ちしております。

8月24日(金) 2時～5時
 誰でも参加できるSST



第20回となる今回の「誰でも参加できるSST」は、講師に吉田みゆき氏(SST普及協会認定講師)を迎え、きらら交流室にて開催します。きららのメンバーに加えて、家族・関係者など「誰でも」参加できます。家族や友人、または職場の同僚や上司とのやりとりなど、日頃のコミュニケーションについて一緒に練習してみませんか？



8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>			1 やす 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 SST①	4 正午~7:00(オ) ◎1:30~3:30 いきいき体操・卓球
5 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 大掃除・夏のお疲れ様会	6 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00~正午 就労実習体験	7 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 ◎3:00~4:00花くらぶ	8 やす 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 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	11 山の日のため お休み 
12 正午~7:00(オ) ◎10:00~正午 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎3:00~4:00 音楽を語る会	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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 ◎3:00~4:00花くらぶ	15 やす 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30~5:30 囲碁教室 (自主練習)	17 正午~7:00(オ) ◎正午~ 昼食会 参加費300円 「しじゅーレー(かやくご飯)」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00~4:00 SST③	18 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 西の市ミーティング
19 全館清掃のため やす 休み 	20 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00~3:00 出張きららin光が丘 「フラダンス」	21 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 ◎3:00~4:00花くらぶ	22 やす 休み	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 正午~7:00(オ) ◎2:00~5:00 誰でも参加できるSST 講師:吉田みゆき氏	25 正午~7:00(オ) ◎10:00~正午 びあまっぴ ◎1:00~1:30 茶話会 ◎2:00~3:00 苦情解決第三者委員巡回 ◎2:00~4:00パソコン開放
26 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 就労実習体験	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 午前:相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ◎3:00~4:00花くらぶ	29 やす 休み	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 トライアルゼミ 「半期の振り返り」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	今月の「街清掃」と 「茶道体験」は、 お休みです。

パソコン教室

資料代

各50円

●囲碁教室(自主練習)
8月16日(木)
4時30分~5時30分
8月の囲碁教室はメンバー・スタッフのみでの自主練習です。参加者同士で力試しや、戦術の確認をし合う良いチャンスです。もちろん初心者大歓迎です。囲碁教室は当事者会ですので、メンバーが運営の中心となり行っています。

当事者活動

●花くらぶ 夏時間
8月7日(火)、14日(火)、
21日(火)、28日(火) 3時~4時
7月~9月の花くらぶは、暑さ対策のため3時~4時に時間が変更になっています。

●苦情解決第三者委員巡回
8月25日(土) 2時~3時
組織外の第三者委員がメンバーのみなさんからご意見を聴く、巡回日です。今回は、山彦作業所の坂元所長がいらっしゃいます。きららがより良いセンターとなるようご意見をお聞かせください。

熱中症対策

- 予防ができていますかチェックしましょう!!
- こまめに水分補給をしている
 - 冷房器具を上手に使用している
 - シャワーやタオルで体を冷やす
 - 部屋の室温を測っている
 - 暑い時は無理をしない
 - 涼しい服装をしている
 - 外出時には日傘、帽子を使用する
 - 部屋の風通しを良くしている
 - 緊急時の連絡先を確認している
 - 涼しい場所、施設を利用する

料理教室

6月10日(日) 参加者:8名

今年度1回目の料理教室～初級編～では、「5月の昼食会で食べたハンバーグを自分でも作ってみよう!」をテーマに、和風ハンバーグ・グリーンサラダ・わかめスープ作りに挑戦しました。

材料や工程を分けることで参加メンバーが各調理過程に関わりを持ち、完成させることができました。出来上がりの試食は至福の時間! 次回の料理教室は10月頃を予定しています。

出張きららin光が丘

6月18日(月) 参加者:14名

6月の出張きららin光が丘では、笑いヨガをしました。笑いヨガとは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動です。最初は照れ気味に笑いヨガをしていましたが、最後には笑い声や「いいぞ! いいぞ! わーい!」といった掛け声が部屋中に響いていました。参加者からは「声を出し、体を動かして良かった」「作り笑いから本当の笑いになった」という感想がありました。



報告

レディースデイ

6月29日(金) 参加者:17名

保健師の林優子さんをお招きし、熱中症対策や女性の体のメンテナンスについて学びました。夏の過ごし方について、参加者から「保冷剤を首に巻く」「炭酸水をのむ」といった工夫を紹介しました。また、女性の体のメンテナンスについて林さんから「最近では女性のためのクリニックも多くある。診療や健康診断をうまくつかってください」というお話がありました。参加者から質問もたくさん出て、大好評でした。

茶話会

6月30日(土) 参加者:26名

6月の茶話会では、前日に梅雨も明け気温も高い日が続いており、参加者から「公共機関で涼む」や「水分補給をこまめに」といった暑さ対策についての工夫を伺いました。七夕、石薬師市や納涼祭といったイベントの案内や、みんなで話し合える場が欲しいとの意見から『話そう会(仮)』の案内もしました。また、施設内や行事の写真撮影、SNS等への掲載の禁止など、利用のルールについて再確認しました。

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。

