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

平成30年(2018年)9月号 No.178

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

まだまだ暑い日もあるので暑さ対策を忘れずに！

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。

【9月のおすすめプログラム】

氷川神社お祭り(お神輿)

祭りの秋

9月2日(日)

豊玉氷川神社は、練馬区豊玉南にあります。2年に一度氷川神社秋季大祭として豊玉五地区の神輿がそれぞれに町内ルートを回ります。きららも法被を身にまとい近隣を一緒に練り歩きます。地域の方が担ぐお神輿は迫力満点！！！！！

参加希望の方は、スタッフにお問い合わせください。

いきいき体操/卓球

スポーツの秋

9月1日(土)

1時30分～3時30分

暑さもまだまだ残っている時期ですが、一緒に体を動かしてリフレッシュ！！夏の疲れを吹き飛ばしましょう。いきいき体操では、「練馬健康いきいき体操」を始めとした様々な体操をボランティア講師の方に、教えて頂きます。また、卓球は初めての方も経験者の方もみんなで楽しくラリー形式で行っています。

昼食会

食欲の秋

9月14日(金)、21日(金)

正午～1時　　参加費300円

ボランティアのみなさんが、栄養たっぷりの美味しい昼食を作ってくださいます(^○^)

2週目の金曜日(14日)は「美味しいカレー」3週目の金曜日(21日)は「ガパオライス」です。参加希望の方は、事前申し込みをお願いします。申込みされた方は、当日12:30までにきららにお越しください。

音楽を語る会

芸術の秋

9月16日(日)　3時～4時

参加者が音楽を持ち寄り、「なぜその選曲をしたか」「この音楽を聴いていた時のエピソード」などそれぞれの曲紹介から始まります。質問タイム！もあり、音楽を通じた自己表現や交流の場ともなっています。「音楽」はCD・MD・スマートフォン・スマートメディアなど様々です。音楽を通じてメンバーの当事者活動の輪が広がっています。ぜひご参加ください♪

9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。▼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、5週目の日曜日が光が丘LIVINです。						
						1 正午～7:00(オ) 1:30～3:30 いきいき体操･卓球
2 正午～7:00(オ) お神輿	3 (オ)なし 相談日(予約制) 9:00～正午 就労実習体験	4 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	5 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 SST①	8 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 パソコン開放
9 正午～7:00(オ) 10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ)	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 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 3:00～3:30街清掃	12 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午～7:00(オ) 正午～　昼食会 「美味しいカレー」 参加費300円　※当日は12:30までにきららにお越しください。 2:00～4:00 SST②	15 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
16 正午～7:00(オ) 3:00～4:00 音楽を語る会	17 敬老の日のため 休み 	18 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	19 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制) 4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	21 正午～7:00(オ) 正午～　昼食会 「ガパオライス」 参加費300円　※当日は12:30までにきららにお越しください。 2:00～4:00 SST③	22 正午～7:00(オ) 10:00～正午 ぴあまっぷ 1:00～1:30　茶話会
23 秋分の日のため 休み 	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) 3:00～4:00花くらぶ	26 休み	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午～7:00(オ) 2:00～4:00トライアルゼミ「レインボーワーク主催の講演会」※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	29 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 パソコン開放
30 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 就労実習体験 2:00～ 西の市ミーティング						

パソコン教室　資料代　各50円

【熱中症が疑われる場合の応急処置】

1.風通しの良い日陰や冷房の効いている場所など涼しい場所に移動しましょう。
2.衣類をゆるめ、氷嚢や冷たいタオル等で首のまわり、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
3.自分で水分が飲めるようなら、水分、塩分補給をしましょう。　※練馬区ホームページ参照

●花くらぶ　夏時間
9月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25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。

●街清掃
(ねりま･きれいにし隊)
9月11日(火)
3時～3時30分　※雨天中止
毎月第2火曜日は地域の方と一緒に、きらら周辺の商店街の清掃や、違反広告物の撤去を行っています。一緒に練馬をきれいにしましょう！！

●トライアルゼミ
9月28日(金)　2時～4時
場所:練馬区役所本庁舎
地下多目的会議室
9月のトラゼミは、レインボーワーク主催の講演会に参加する予定です。『広がる障害者雇用 その人らしく』と題した講演会で、障害者雇用の実情等について学べる内容となっています。

●パソコン開放
9月8日(土)、29日(土)
2時～4時
毎月第2･4土曜日に行っているパソコン開放ですが、今月は第2･5土曜日に日程を変更します。

石薬師市

7月8日(日)　参加者:14名

大鳥神社にて石薬師市が開催されました！当日は近所の子どもたちが遊びに来て、ベーゴマやけん玉に挑戦したり、紙芝居等を楽しんでいました。

きららは商店会の一員としてかき氷の配布をしました。多くのお客さんから「おいしかった」と声をかけていただきました。メンバーのみなさん、暑い中おつかれさまでした☺

豊玉睦会納涼祭

7月20日(金)、21日(土)　参加者:41名

恒例の豊玉睦会主催の納涼祭に参加しました。かき氷の販売他、盆踊りに参加したり、他の模擬店や商店会の方々と交流を行いました。初めて参加するメンバーも多く、慣れたメンバーと一緒に氷を削る担当、シロップ担当、声出し担当等、それぞれの担当を積極的に取り組んでいる姿が印象的でした。当日は、ねりあるきラリーも行い、スタンプを押してシールをもらい喜ぶ子ども達も多く見られました。

報告

茶話会

7月28日(土)　参加者:14名

今月もプログラムの報告やお知らせがありました。メンバーから「料理教室で作ったハンバーグがおいしかった」「囲碁教室は、分からなくても気にしないで参加して下さい」とプログラムの情報交換をしました。所長から、熱中症について話がありました。自分がどれだけ熱中症対策ができているかを測るチェックを各自で行い、10項目中の何項目にチェックが入ったかをみんなで確認し合いました。

話そう会

7月31日(火)　参加者:17名

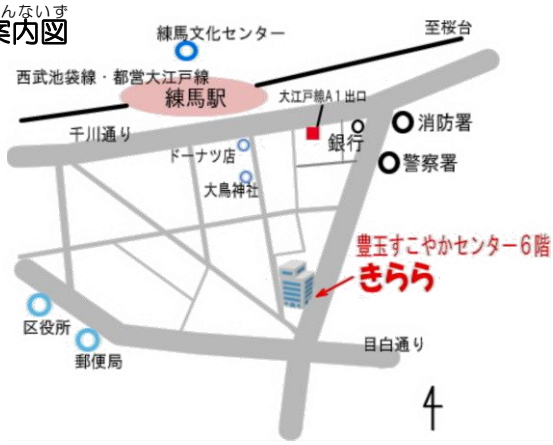
第1回目となる話そう会では、「ルール決め」と「話したいテーマ」について話し合いました。参加者からは、「ルールが決まって、今後が楽しみ」「新しいプログラムに参加できてよかった」という感想が聞かれました。

【話そう会　参加のルール】※一部のみ掲載

- みんなが話せるように(パスもあり)
- 飛び入り参加ウェルカム！
- 笑ってハッピーに帰れるように

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
※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。