

# たけのこ

令和5年(2023年)12月号 No.241

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

今年(ことし)はどのような  
 1年(ねん)でしたか？  
 良い(よい)お年(とし)を！



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(しょうがい)たち(ひと)やその家族(かぞく)が地域(ちいき)で  
 孤立(こりつ)せず、安心(あんしん)して自分(じぶん)らしくいきいきとした生活(せいかつ)が送(おく)れるように一(いっ)しょに考(かん)え、  
 サポートするところ(ところ)です。

## 12月のプログラム

### クリスマスデー

今年(ことし)のクリスマスも昨年(さくねん)同様(どうよう)「クリスマスデー」として、一日(いちにち)クリスマス企画(きかく)を行います。時間(じかん)ごとにボランティア(ボランティア)をお呼び(よ)びして催(もよ)お物(もの)を行(おこな)う予定(よてい)です!! 詳細(くわ)しい内容(ないよう)は決(き)まり次第(しだい)オープンスペース(けいじ)に掲示(けいじ)します。定員(ていゐん)があるので、必(かな)らず事前(じぜん)予約(よやく)をお願(ねが)いいたします。今年(ことし)のクリスマスもみな(みんな)で一(いっ)しょに楽(たの)しみましょ(う)う。

日時(にちじ)：12月24日(日)

★1時30分～ オープニング「ハンドベル」

①2時～3時 ②3時～4時

③4時～5時「メンバーの出し物&ゲーム」

各回(かくかい) 定員(ていゐん)15名 / 参加費(か)無料(めい)

《 募集中 》

・3択クイズ 12月5日(火) 締切

クリスマスデーで使うクイズを募集(ぼしゅう)しています!

・メンバーの出し物 12月19日(火) 締切

1人5分。歌(うた)や演奏(えんそう)、朗読(ろうどく)や作品紹介(さくひんしょうかい)など…

## 花くらぶ

植え替え(う)が替(か)わります!

❁12月5日(火) 午後2時～午後4時

活動場所(かつどうばしょ)：つつじ公園(つつじこうえん) (植え替(か)え)

❁12月12日(火) 午後2時～午後4時

活動場所(かつどうばしょ)：練馬(ねりま)図書館(としょかん) (植え替(か)え)

❁12月19日(火) 午後2時～午後4時

活動場所(かつどうばしょ)：きらら (寄せ植(う)え作(さ)成(せい))

❁12月26日(火) 午後2時～午後4時

活動場所(かつどうばしょ)：きらら (寄せ植(う)え配(はい)布(ふ))



## トライアングル・ゼミ

日時(にちじ)：12月22日(金) 午後2時～午後4時

場所(ばしょ)：きらら 交流室(こうりゅうしつ)

今回の(こんかい)トライアングル・ゼミは、ういんぐ、きらら、レインボーワークのメンバー、スタッフでの合同(ごうどう)プログラムです。みなさんと仕事(しごと)や活動(かつどう)について話(はな)し、学(まな)び合(あ)います。自分(じぶん)らしい一(いっ)歩(ぽ)を踏(ふ)み出(だ)す方法(ほうほう)も見(み)つけることができます。何(なに)か一(いっ)歩(ぽ)を踏(ふ)み出(だ)したいと考(かん)えている人(ひと)、仕事(しごと)に関心(かんしん)がある人(ひと)など、ぜひ(ぜひ)ご参加(さんか)ください。



# 12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。▼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。						
3 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:30～4:15 年金相談会 (予約制/年金 トータルサポート・コスモ主催)	4 (オ)なし 相談日(予約制)	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(資料代50円) ◎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～1:00 昼食会 (カレー、参加費300円) ◎2:00～4:00 SST②	9 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～4:00 パソコン開放①
10 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎2:00～3:00 メンバーミーティング	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(資料代50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ	13 休み	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 (鶏のオリジナルタルタルソースがけ、300円) ◎2:00～4:00 SST③	16 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円) ◎3:30～5:00 囲碁教室
17 全館清掃のため 休み 	18 (オ)なし 相談日(予約制)	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(資料代50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ	20 休み	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ ◎4:00～4:30 びーびーくん BCP訓練	23 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 パソコン開放②
24 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:30～5:00 クリスマスディ	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 ◎4:00～5:00 お掃除	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 休み	30 休み
31 休み	12月26日(火)の大掃除の後に、「今年一年お疲れ様会」をします！ お楽しみに！！					

## お知らせ

### オープンスペースの利用について

感染症の予防対策を引き続き行います。以下のご協力をお願いいたします。

- 来所時は手洗い、消毒、検温を行ってください。
- 黙食をお願いします。(指定のスペースで、会話は控えてください)
- マスクを着用してください。
- 周りの人と適度な距離をとってください。
- 体調が悪い時は、利用を控えてください。

\*練馬区の方針等により、利用方法が変更になることがあります。



### 【年末年始の相談機関】

きらは12月29日(金)～1月3日(水)までお休みです。この期間の相談機関を紹介いたします。

【東京都夜間こころの電話相談】

03-5155-5028  
(午後5時～午後10時:受付は午後9時30分まで)

【東京いのちの電話】

03-3264-4343  
(年中無休、24時間対応)

【よりそいホットライン】

0120-279-338  
(年中無休、24時間対応)

# 当事者会からのお知らせ

## ★11月12日(日)のミーティング報告★

《クリスマスデイ》

12月24日(日)のクリスマスデイについてどのような内容にしようかみんなで話し合いました。詳細は表面をご覧ください。みんなで盛り上げていきましょう！！

《外出プログラム》

2月25日(日)に外出プログラムを行います。会食なし、できれば練馬区内の行先案をオープンスペースで募集することになりました。おすすめの場所がある人はぜひスタッフまでお伝えください♪

## 次回のメンバーミーティングは…

12月10日(日) 午後2時～午後3時

- 1月のホワイトボードのテーマ決め
- クリスマスデイの最終確認
- 外出プログラムの行先決め

12月のクリスマスデイ、2月の外出プログラムと今年度もまだまだお楽しみが盛りだくさん！！メンバーのみなさんと一緒に楽しい企画にしていきたいと思っておりますので、ぜひ準備からのご参加をお待ちしています♪

## 利用者アンケート

令和5年12月1日(金)～令和6年1月31日(水)に利用者アンケートを行います。

アンケート用紙またはオンラインで回答できます。きららをより良くするためのご意見をお願いいたします。また、アンケートの結果は、令和6年3月に区のホームページに公表されます。きららのオープンスペースにも掲示しますのでご覧ください。

## 【報告】酉の市

11月11日(土)に、商店会の一員として4年ぶりに酉の市(一の酉)に出店！！大好評の「白玉しるこ」を豊玉すこやかセンターの正面玄関前で販売しました。メンバーからは「ケガなくて良かった」「地域の人とゆっくり話せて良かった」「おしるこが美味しかった」といった感想がありました。

## 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

※身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えください。

〒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。

