

# たけのこ

平成30年(2018年)12月号 No.181

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。

当事者活動

## クリスマス会 お知らせ



12月22日(土) 2時~4時

参加費100円

事前申込制 ※12月15日(土)締切

どのような内容にするか、クリスマス会実行委員会を中心に現在検討中です。詳細については、スタッフまでお問い合わせください。また、参加希望の方は必ず事前申込をお願いします！



## 大掃除 お知らせ

12月28日(金) 2時~4時

2018年最後のプログラムは大掃除です。昨年参加された方からは「みんなで掃除できて気持ちが良い」「掃除したところが光っていてうれしかった」という感想がありました。今年の締めくくりに、みなさんと一緒にきららをきれいにし、新しい気持ちで新年を迎えましょう♪



## 年末年始の相談機関

きららは、年末年始12月29日(土)~1月3日(木)まで、オープンスペースと電話相談をお休みします。この期間でも相談出来る機関を紹介します。

### ★東京都夜間こころの電話相談

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

### ★東京いのちの電話

- 年中無休・24時間対応
- 電話番号 03-3264-4343

### ★東京都自殺防止センター(年中無休)

- 午後8時~翌朝6時(毎週火曜日は午後5時~翌朝6時)
- 電話番号 03-5286-9090





# 12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12月3日の月曜日が練馬デイサービスセンター、12月9日の日曜日が光が丘LIVINです。</p>						
2 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 西の市おつかれさま会	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 ◎2:00～4:00花くらぶ	5 やすみ	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) ◎2:00～4:00 就労実習体験	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 ◎2:00～4:00花くらぶ ◎3:00～3:30街清掃 「ねりま・きれいにし隊」	12 やすみ	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 「おいしいカレー」 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 ぜん館清掃のため やすみ	17 (オ)なし 相談日(予約制)	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 ◎2:00～4:00花くらぶ	19 やすみ	20 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	21 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 「冬野菜と鶏のホワイトシチュー」 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 SST③	22 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 クリスマス会 参加費100円
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日のため やすみ	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00花くらぶ ◎3:00～5:00トライアル・ゼミ 「模擬面接①(座学)」	26 やすみ	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 お掃除	29 ねんまつ 年末のため やすみ
30 ねんまつ 年末のため やすみ	31 ねんまつ 年末のため やすみ					

パソコン教室  
資料代  
各50円

## お知らせ

**●西の市おつかれさま会**  
12月2日(日) 2時～3時  
11月1日の一の西、11月25日の三の西のおつかれさま会を行います。感想や来年以降に向けたアイディアなども話し合えば良いと思っています。西の市に参加しなかった方も、今後の参加に興味のある方はぜひご参加ください。

**●トライアル・ゼミ**  
12月25日(火) 3時～5時  
トライアルゼミの12・1月は、連続で模擬面接を行います。1月の模擬面接に向けて、12月は事前の準備を座学で学びます。面接に向けての基本を学ぶ機会になりますので、参加をお待ちしています。

### とうじしゃかつどう 当事者活動

**●外出プログラムの外出先案、募集**  
2月20日(水)に行われる外出プログラムの外出先案を募集しています。「ここ行ってみたいな～」「前に行ったとき楽しかったから、あそこおすすめだよ!」等、手帳や都営パスを使っていける外出先の提案をお待ちしています。  
《今後の予定》  
12月中…外出先案を募ります。  
1月中旬頃…外出先を決めます。

《ご参考:今までの外出先》  
2016年度 江戸東京博物館  
2017年度 上野科学博物館

はな かい  
**話そう会**  
がつ にち にち さんかしゃ めい  
**10月7日(日) 参加者:18名**

ほうこく  
**報告**

しゅつちよう ひかり おか づく  
**出張きららin光が丘「バスボム作り」**  
がつ にち げつ さんかしゃ めい  
**10月15日(月) 参加者:7名**

《テーマ：時間があるときの過ごし方》  
「くつろぎながら音楽を聞く」「ご飯を作る」  
「筋トレ」「勉強」「ゲーム」等  
《次回に向けて》「人数が多い時は、グループに分かれて話した方が盛り上がる！雑談力も身につく。」次回(1月20日)は、いただいた意見を参考に人数が多い場合はグループに分かれて話したいと思えます♪参加お待ちしております。

今回は、ハロウィンの時期ということもあり、シールを使いハロウィンバージョンの「バスボム(入浴剤)」を作りました。最後にラッピングをして仕上げました。



りょうりきょうしつ  
**料理教室**

がつ にち にち さんかしゃ めい  
**10月21日(日) 参加者:15名**

今回はメインが「とうふティラミス」、他に「リンゴのちぎり蒸しパン」等でした。「初級」ではない料理教室でしたが、出来栄はとても良いものでした。メンバーからは「豆腐を使うと健康的な料理が簡単にできる」「蒸しパンは少し焦げたが、焦げた部分も美味しい」といった感想がでました。



**オープンきらら**

がつ にち きん さんかしゃ めい  
**10月26日(金) 参加者:23名**

初の試みとして、オープンスペース開所時間中に「関係機関向けの施設公開」を行いました。参加者からは、「実際に利用している様子が見られて分かりやすかった」等の感想が聞かれました。また、メンバーからプログラムやオープンスペースの説明、利用しての感想等を伝える内容も好評でした。



さわかい  
**茶話会**

がつ にち ど さんかしゃ めい  
**10月27日(土) 参加者:19名**

インフルエンザの話が挙がり、メンバーから「急激に熱がでる、だるさがある」「かかってしまったら家でゆっくり過ごす」との話がありました。予防のためには手洗いが大事！ということで手洗いの仕方について確認をしました。お知らせでは西の市や各プログラムの話をしました。



とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん  
**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  
とよたま  
豊玉すこやかセンター6階  
とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん  
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。

