

# たけのこ

平成31年(2019年)1月号 No.182

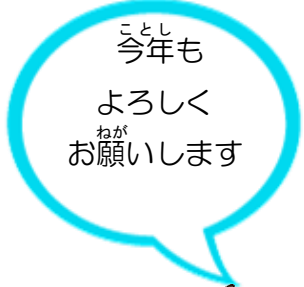
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会  
豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 菊池 貴代子

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。

## おすすめ プログラム

### 話そう会

当事者活動

★1月20日(日) 2時～3時

話そう会は、メンバーの「みんなで話し合える場が欲しい」という声から今年度スタートした新しいプログラムです。第1回目は、「参加のルール」について話し合いました。第2回目は、「空いた時間の過ごし方」について話しました。1回目2回目の参加者はもちろん、初めてのの方の参加もお待ちしています。

### 出張きらら in 光が丘 ～野鳥観察～



★1月21日(月) 1時～3時

★集合場所：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：國島 良臣さん(ボランティアガイド)  
平日は入れない光が丘公園バードサンクチュアリに特別に入らせていただき、野鳥の生態や見つけるポイントについて教えて頂きます。ぜひ一緒に冬の外出を楽しみましょう♪

### 音楽を語る会

当事者活動

★1月13日(日) 2時～3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。ぜひご参加ください♪

### 茶道体験

★1月19日(土) 2時～3時

★参加費100円  
年の初めにする茶事を、1年の初めに釜をかけることから「初釜」といいます。初釜では「花びら餅」というお菓子を食べます。花びら餅は、餅の中にごぼうがはさんであるお菓子です。ぜひ日本の文化に触れ、ホッと一息しませんか。





# 1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円がかかります。▼就労実習体験は1月7日の月曜が練馬デイサービスセンター、1月27日の日曜が光が丘LIVINです。							
		1 年始のため 休み	2 年始のため 休み	3 年始のため 休み	4 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST①	5 正午～7:00(オ) ◎1:30～3:30 いきいき体操・卓球	
6 正午～7:00(オ)	7 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00～正午 就労実習体験	8 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	パソコン教室 資料代 各50円	9 休み	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 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	12 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放
13 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ) ◎2:00～3:00 音楽を語る会	14 成人の日のため 休み 	15 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		16 休み	17 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	18 正午～7:00(オ) ◎正午～昼食会 参加費300円 「お雑煮」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST③	19 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
20 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 話そう会	21 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きららin光が丘 「野鳥観察」	22 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		23 休み	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアルゼミ 「模擬面接②」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	26 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎1:30～2:30 苦情解決第三者委員巡回 ◎2:00～4:00 パソコン開放
27 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 就労実習体験	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00花くらぶ		30 休み	31 (オ)なし 相談日(予約制)	●苦情解決第三者委員巡回 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、民生児童委員の芹澤委員がいらっしやいます。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。	

## お知らせ

●年末年始休み  
きららは年末年始12月29日(土)～1月3日(木)お休みです。電話相談・オープンスペースは1月4日(金)からです。本年もよろしくお願いいたします。

●利用者アンケート  
きららでは、12月1日から1月31日まで利用者アンケートを行っています。これからもより良いきららにしていけるため、みなさんのご意見をお待ちしています。ご協力をお願いいたします。

●赤い羽根共同募金、歳末たすけあい運動募金にご協力ありがとうございました。  
きららを運営している練馬区社会福祉協議会では、民生児童委員、町会連合会の方たちと協力し、地域活動・団体・施設に役立てるため、10月からの赤い羽根共同募金・12月の歳末たすけあい運動募金等の募金活動を行っています。  
街頭募金、きらら窓口等での協力ありがとうございました。



## 茶話会

11月24日(土) 参加者:29名

「寒い朝に布団から出る工夫は？」という話題で始まり、「手首足首を温める」「翌日の用意をして寝る」「暖房のスイッチを入れておく」等の工夫が紹介されました。バスボム作りをした出張きららの報告では「作ったバスボムを家に飾ってある」と参加メンバーが教えてくれました。街清掃の話題では、「すこやかセンターの植え込みに缶やタバコが捨てられている事がある。気づいたら拾いたい」とメンバーが語ってくれました。

## 花くらぶ ~植替え~

10月~12月にかけて秋冬の植替えを行いました。近くを通った際は、ぜひ立ち寄りみてください☆



## ほうこく 報告

西の市(三の酉) 11月25日(日) 参加者:30名

天気にも恵まれた三の酉は、練馬駅から大鳥神社までに長い行列ができ、多くの人で賑わいました。「毎年の楽しみ」「炭火だから家とは違うのよ」と、きららの参加を楽しみにしている声に触れる機会となりました。お疲れ様会でも「人気があって売れて良かった」や「呼び込みの言葉があると良い」等、早速次年度に向けての意見もでていました。みなさんお疲れ様でした。

## トライアルゼミ

11月30日(金) 参加者:13名

11月のトライアルゼミでは、「働く」ことについてのグループワークを行いました。「働くためのモチベーション」や「仕事の選び方」等、参加者が普段から気になっていたことを出し合い、そのテーマに沿って話し合いました。参加者からは、「知りたかったことについて話が聞けた」「色々な意見を聞くことで選択肢が広がった」といった感想があがりました。

## 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。
- 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。

