

たけのこ

平成31年(2019年)2月号 No.183

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>

あたたかい服装で
出かけましょう！



練馬区社会福祉協議会

ネリー

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。

2月のおすすすめプログラム

料理教室（初級編）

◆2月10日(日) 12時30分～2時30分

◆参加費：200円

今回は「カレーライス」です。カレーライスは自炊の第一歩を踏み出しやすいメニューです。これをきっかけに、ご自宅での料理にチャレンジしてみてください！ 料理ベテランの方もどうぞ！

街清掃

◆2月12日(火) 3時～3時30分

毎月一回、第二火曜日に近隣の方々と一緒に練馬駅周辺の町内の清掃活動を行っています。主にタバコの吸殻などのゴミを拾いながら20分ほど千川通りなどを歩きます。気軽に参加でき、地域の方々と一緒にやる活動です。ぜひご参加下さい。

出張きらら in 光が丘

～ 友禅型染め ～

◆2月18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：村山 朝偉氏

◆参加費：100円

友禅型染めとは、型紙を使い、色のついた糊で模様を染め出す日本の代表的染織工芸の一つです。

すてきな
和の小物を
作りませんか？



外出プログラム

◆2月20日(水) 10時30分～3時(予定)

◆場所：国立西洋美術館(上野)

◆事前申込制 ※2月8日(金)締切

メンバーから外出先の希望を募集し、その希望の中からメンバーで話し合い、外出先を決定しました。2月は寒い日も続き、外出の機会が減る季節でもあるのでぜひ一緒に冬の外出を楽しみましょう♪参加希望の方は、必ず2月8日(金)までに事前予約をお願いします。

とうじしゃかつどう
当事者活動



2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週目の月曜が練馬デイサービスセンター、4週目の日曜が光が丘LIVINです。						
3 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 外出プログラム ミーティング	4 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 9:00～正午 就労実習体験	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 ☎ 2:00～4:00花くらぶ	6 やすみ	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 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	2 正午～ 7:00(オ) ☎ 1:30～3:30 いきいき体操・卓球
10 正午～7:00(オ) ☎ 10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ) ☎ 12:30～2:30 料理教室・初級編 「カレーライス」 参加費200円	11 建国記念日のため やすみ 	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 ☎ 2:00～4:00花くらぶ ☎ 3:00～3:30 街清掃 「ねりま・きれいにし隊」	13 やすみ	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午～7:00(オ) ☎ 正午～ 昼食会 参加費300円 「豚肉の生姜焼き」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ☎ 2:00～4:00 SST③	9 正午～ 7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 パソコン開放 ☎ 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
17 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:30 年金勉強会	18 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 1:00～3:00 出張きららin光が丘 「友禅型染め」 参加費100円	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 ☎ 2:00～4:00花くらぶ	20 (オ)休み (電)休み 外出プログラム ※事前申込制	21 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	22 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「就労者発表会」 ※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	23 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 パソコン開放
24 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 就労実習体験	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	27 やすみ	28 (オ)なし 相談日(予約制)		

お知らせ

【誰でも参加できるSST】

2月16日(土) 2時～5時

講師：吉田みゆき氏

(SST普及協会認定講師)

場所：きらら交流室

誰でも参加できるSSTは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？

【年金勉強会】

2月17日(日)

2時～4時30分

講師：後藤勝氏

(特定社会保険労務士)

小山良夫氏(社会保険労務士)

対象：障害年金に興味のある方

申込締切：2月8日(金)

申込方法：申込書に必要事項を

ご記入の上お申し込みください

「ご本人とご家族」を対象とし

た障害年金講座も今年で7回目を

迎えました。今年も受給するとき

の3つのポイント(保険料納付要

件/初診日要件/障害認定日要件)

を中心にお話いただきます。ぜひ

ご参加ください。

昼食会

12月21日(金) 参加者:18名

《12月のメニュー》

- ・冬野菜と鶏のホワイトシチュー
- ・小松菜とツナの胡麻和え
- ・カラフルご飯
- ・柿とカブのサラダ



《参加者の声》

「シチューのニンジンが星形でかわいかった」
「カブが甘くておいしかった」

クリスマス会

12月22日(土) 参加者:37名

とうじしゃかつどう
当事者活動

実行委員会を中心に企画や買い出しの準備を行い、クリスマス会当日を迎えました。飾りつけのイラストを持参、総合司会、クイズの司会、当日の準備等メンバーのみなさんが協力し合いとても素敵な会になりました。



茶話会

12月22日(土) 参加者:28名

12月の茶話会では、うがい手洗いの確認と冬の食べ物と言えは？の問いかけに”鍋”の声があがり、鍋の具材をテーマに、”ネギ” ”シイタケ” ”肉” ”豆腐”と沢山の声がありました。1月のプログラムでは、出張きららの野鳥観察、話そう会、トラゼミのご案内と、12月の災害伝言ダイヤルの答え合わせや花くらぶの植え替えの報告もしました。また、外出案募集や利用者アンケートのお願いをしました。

大掃除

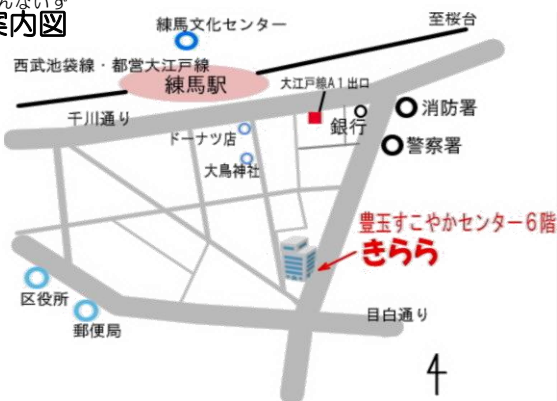
12月28日(金) 参加者:27名

今回の大掃除は、①オープンスペース机側②オープンスペース和室側③交流室の3つに分かれて行いました。参加者からは「手順を考えながら効率よく掃除するのが面白かった」「みんなで行ったので短い時間で終わった」「さっぱり感があってよかった」といった感想がありました。みなさん、ありがとうございました。



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
- ※駐車場は緊急車両専用のため車でのご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。

