

たけのこ

平成31年(2019年)3月号 No.184

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
暖かい春まで
あと少し
ですね♪

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。



3月のおすすめプログラム

防災プログラム

◆3月9日(土) 2時20分～4時

◆集合場所：地域生活支援センターきらら

◆内容：光が丘防災学習センター

パネル展示の見学(解説案内あり)と、体験を2種類行います。いざという時にどう行動をすればよいか、防災に関する知識や技術を身に付け、安全・安心に暮らしていける技を学びましょう。たくさんの方の参加をお待ちしています。一緒に行きましょう。



栄養講座

◆3月10日(日) 2時～4時

今回の栄養講座は、「バランスよく食べて健康的な毎日を！」をテーマに行います。第三週のアラカルト昼食会でおなじみの寺元先生に講師をお願いしています。簡単な調理実習と試食もあります。普段の自分の食事を見直すいい機会にもなりますし、先生に食生活の疑問もお聞きすることもできます。楽しく食べて楽しく学びましょう。



音楽を語る会

当事者活動

★3月17日(日) 2時～3時

参加者がCDを持ち寄り「なぜその曲を選んだか」「この音楽を聴いていた時のエピソード」等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。音楽を通じたメンバーの当事者活動の輪が広がっています。また、3月の音楽を語る会では来年度の実施についても話し合う予定です。ぜひご参加ください◎♪





3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です。						
3 正午～7:00(オ) ☎ 1:15～ ねんきんそうだんかい 年金相談会 (予約制)	4 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 9:00～正午 しゅうろうじっしゅうたいけん 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 休み	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	9 正午～ 7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 パソコン開放 ☎ 2:20～4:00 防災プログラム (光が丘防災学習センター)
10 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 えいようこうざ 栄養講座	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 ☎ 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 休み	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 「ちらし寿司」 ※当日は、12:30までにきら らにお越しください。 ☎ 2:00～4:00 SST③	16 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
17 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 おんがく かた かい 音楽を語る会	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 ☎ 2:00～4:00花くらぶ	20 やす 休み	21 しゅんぶん ひ 春分の日のため やす 休み 	22 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「今年度の振り返り」 ※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 ぴあまっぶ ☎ 1:00～1:30 茶話会 ☎ 2:00～4:00 パソコン開放
24 正午～7:00(オ)	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 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 正午～7:00(オ)	30 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 大掃除
31 正午～7:00(オ)						

お知らせ

きららのパソコンのプログラ
ムは、「パソコン教室」と「パ
ソコン開放」の2つがありま
す。どちらも先生が優しく楽
しく教えてくれます。初めての方
も大歓迎です。参加お待ちして
います。

●パソコン教室
3月5日・12日・19日(火)
1時/2時/3時/4時
1時の初心者クラスでは、文
字入力を練習します。2時、3
時、4時のクラスは初級A・B・C
としてワードやエクセルを利用
したチラシや表等の作成を行
います。詳しい内容についてはス
タッフまでお問い合わせくださ
い。

●パソコン開放
3月9日・23日(土)
2時～4時
パソコン開放では、自由にパ
ソコンに触れることができま
す。ワードやエクセルの練習の
他に、オセロや将棋のゲームも
楽しめます。

●大掃除
3月30日(土)
2時～3時
大掃除は「日頃使っているス
ペースを自分達でもきれいにし
たいね」というところから始ま
りました。みなさん一緒にきら
らをきれいにしましょう！

音楽を語る会

1月13日(日) 参加者:13名

今年初めての当事者活動プログラ

ムである「音楽を語る会」は、新年に
ふさわしくさわやかに雄大な曲が多く、参加者の共
感をよび、気持ちも新たに新年のスタートができた
会でした。曲紹介も的確でわかりやすく「いい曲で
すね」「心がリフレッシュしました」「初めて聴い
た」等、楽しく有意義な感想が聞かれました。

ほうこく 報告

とうじしゃかつどう
当事者活動

話そう会

1月20日(日) 参加者:10名

テーマ: 暇な時間どう過ごしているか?

ジムに行く

ショッピング

音楽

人間観察

散歩

図書館に行く

ラジオを聞く

出張きららin光が丘

1月21日(月) 参加者:8名

光が丘公園のサンクチュアリへ
バードウォッチングに行きました。

「鳥の声が聞けて、自然っていいなと思いました」
「刺激的でびっくりした」「バードサンクチュアリの
ことを家族にも教えてあげたい」といった感想が
参加者からあがりました。

オナガガモ発見



みんなで望遠鏡をのぞいた先に
アオサギが見えました!



茶話会

1月26日(土) 参加者:21名

今回は節分の習慣の話題から始ま
りました。大流行中のインフルエン
ザ対策については、「紅茶にレモンを入れて
飲むとインフルエンザ予防になる」「室内の
加湿や換気が大事」という情報が紹介されま
した。また、出張きららの「型染め友禅」に
ついては、前回参加したメンバーが「ジッ
パー付きの袋を染め、今はお弁当箱を入れて
いる」と説明してくれました。



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。

