

たけのこ

令和元年(2019年)5月号 No.186

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/index.php/post/kirara/>

暑湯に浸かって
リフレッシュ！



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。

5月のプログラム お知らせ

出張きららin光が丘 ～古代文字を書こう～

日時：5月20日(月) 1時～3時

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

初めて古代文字作品に挑戦！ご自身で書いた作品はお持ち帰りいただけます。



誰でも参加できるSST

日時：5月26日(日) 2時～5時

場所：きらら交流室

講師：村本 好孝 氏

(札幌なかまの杜クリニック事務長)

「誰でも参加できるSST」は、きららのメンバーに加えて、家族、支援者など「誰でも」参加できます。参加お待ちしております♪

お世話になりました！

スタッフからの挨拶

よろしくお願いします！

きららの皆さまへ

4年間大変お世話になりました。メンバーの皆さんとお祭りやプログラムに参加したこと、お話したことはとても楽しく、多くの学びとなりました。また皆さんとお会いできることを楽しみにしています。その時にはぜひお話ができれば嬉しいです。本当にありがとうございました。(安田)

きららの皆さまへ

4月からきららで働かせて頂いています。お久しぶりのきららですので、まだまだ分からないことも多くあります。皆さんに教えてもらうことばかりになりますが、ふんわりと一生懸命頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。(大川)





5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13日の月曜日が練馬デサービスセンターです。						
 今月の囲碁教室は第4週目の木曜日(23日)です。 参加お待ちしております♪			1 やす 休み	2 やす 休み	3 けんぽうきねんび 憲法記念日のため やす 休み	4 みどりの日のため やす 休み
5 しょうご 正午～7:00(オ)	6 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制)	7 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 1時/2時/3時/4時 パソコン教室① ② 2:00～4:00花くらぶ	パソコン教室 資料代 各50円	9 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制)	10 しょうご 正午～7:00(オ) ① 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 2:00～4:00 SST①	11 しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:30～3:30 いきいき体操/卓球
12 しょうご 正午～7:00(オ) ① 10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ) ② 1:15～ ねんきんそうだんかい 年金相談会(予約制)	13 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制) ① 9:00～正午 しゅうろうじっしゅうたいけん 就労実習体験	14 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 1時/2時/3時/4時 パソコン教室② ② 2:00～4:00花くらぶ ③ 3:00～3:30街清掃		16 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制)	17 しょうご 正午～7:00(オ) ① 正午～ 昼食会 参加費300円 「三食野菜の肉巻き」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ② 2:00～4:00 SST②	18 しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
19 正午～7:00(オ) ① 2:00～3:30 おんがく 音楽を語る会	20 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制) ① 1:00～3:00 しゅつちやう 出張きららin光が丘 「古代文字を書こう」 参加費100円	21 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ ② 2:00～4:00花くらぶ		23 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制) ① 4:30～5:30 いごきょうしつ 囲碁教室	24 しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～4:00 SST③	25 しょうご 正午～7:00(オ) ① 10:00～正午 ぴあまっぷ ① 1:00～1:30 茶話会 ② 2:00～4:00 パソコン開放
26 しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～5:00 だれ 誰でも参加できるSST 講師:村本好孝氏	27 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制)	28 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～4:00花くらぶ	29 やす 休み	30 (オ)なし そうだんび 相談日(予約制)	31 しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～4:00 トライアル・ゼミ ※詳しくは、スタッフにお問い合せください。	

利用者アンケート 結果報告

2018年12月1日から2019年1月31日まで、きららで利用者アンケートを実施し61通の回答がありました。

【きららを利用する目的は？】

(複数回答)	回答数
オープンスペースの利用	53
相談(予約面接・電話)	22
プログラムへの参加	33
お祭りなどの地域の活動への参加	18
サービス等利用計画の作成	16
無回答	0

【オープンスペースではどのように過ごしている？】

(複数回答)	回答数
人と話して過ごす	39
ひとりでゆっくり過ごす	30
新聞を読む、読書など	19
テレビ、音楽鑑賞、ゲーム	14

【自由記述】

「これからもきららで楽しく過ごしたい」「一人暮らしで部屋にいるのがつらくなった時などに利用しています」

ご協力ありがとうございました！
これからもきららをよろしくお願い致します。利用者アンケートの結果について詳しく知りたい方は、きららにある冊子、または練馬区のホームページをご覧ください。

防災プログラム

3月9日(土) 参加者:6名

日頃よりきららでは皆さんに安心・安全に生活していただけるよう、防災に関するプログラムを実施しています。きらら内避難訓練をはじめ、町内会・消防署・保健所主催等の消防訓練や救命講習に参加しています。今回は光が丘にある防災学習センターで地震車を体験しました。熊本地震と東日本大震災の揺れの二つを体験しました。「勉強になった!」「この揺れが突然来たら冷静でいられない」等、感想が聞かれました。

栄養講座

3月10日(日) 参加者:13名

3名のボランティア講師にご協力を頂き、日ごろから気になるけど何となく難しい「食事」について学びました。座学で栄養について学び、調理を体験しました(体験メニューはごはん・味噌汁・焼き魚・煮しめ・ほうれん草のお浸し)。出来立ての食事は彩りよく、お出汁の良い香りが漂いました。参加者からは「毎日の食事は何をプラスしたら良いのか分かった!」「彩りが良いと栄養バランスも良い」等、感想が聞かれました。

報告

茶話会

3月23日(土) 参加者:26名

今回の茶話会では、各プログラムのお知らせや報告に加えて、利用者アンケートの報告も行われました。3月29日予定の『花見ウォーキング』については「満開だろうか、散ってしまっているだろうか?」「石神井川沿いを歩くか、桜台方面へ歩くか?」といった話が出ました。また、「大掃除の日には桜台のさくら祭りがある」との情報も出て、桜の季節らしい茶話会となりました。

花見ウォーキング

3月29日(金) 参加者:16名

今年の花見ウォーキングは、桜台方面の桜並木を歩きました。途中で神社や公園に寄ったり、時には甘いもののショーウィンドーに足を止める『花より団子』な一幕も見られました。



とよたましやがいしゃちきせいかつしえん
豊玉障害者地域生活支援センター きらら

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

とよたましやがいしゃちきせいかつしえん
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。

