

たけのこ

令和7年(2025年)11月号 No.264

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 益子 憲明

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

<https://www.neri-shakyo.com/department/kirara/>

★きららの紹介動画はこちらから→



木々の葉も色づき始め散歩が
楽しい季節ですね。朝夕の寒暖
差が大きい日は、調節しやすい
服装でお出かけしましょう♪



練馬区社協キャラクター

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いきい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。

11月のおすすめプログラム



111スタンプラリー

災害伝言ダイヤル、秋のスタンプラリーもゴール月です。完走者には防災グッズをプレゼントします。11月1日の録音を聞いて防災クイズの答えをスタッフに教えてください。今までの分を聞き逃した人にもチャンスがあるかも？
詳細はスタッフまでお問合せください。



花くらぶ



毎週火曜日の午後2時～午後4時に活動を行っています。11月から植え替えが始まります。

4日(火)練馬デイサービスセンター(植え替え)

11日(火)練馬図書館(花パトロール&花購入)

18日(火)練馬図書館 表(植え替え)

25日(火)練馬図書館 裏(植え替え)

トライアングル・ゼミ

日時：11月28日(金)

当日は午後1時40分に石神井公園駅中央口の改札に集合し、午後3時に終了(現地解散)の予定です。

みんなで就労移行支援事業所「チャレンジワークやまびこ」を見学します！

みなさんの参加をお待ちしています！



音楽を語る会

日時：11月2日(日) 午後2時～午後3時30分

音楽を語る会は、好きな音楽を持ち寄ってその曲のおすすめポイントや思い出を語り合う当事者活動プログラムです。みなさんと素敵な音楽を紹介しあいながら憩いの時間を過ごしませんか。ご参加をお待ちしています！

日	月	火	水	木	金	土
▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、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。 ▼プログラムの申込みは前月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。 ▼プログラムや行事は、災害や荒天等状況により中止になることがあります。					今月も スタンプラリー やってるよ！	★災害伝言ダイヤル171 正午～ 7:00(オ) ① 1:30～2:00 いきいき体操 ② 2:00～3:30 卓球
2 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ② 2:00～3:30 おんがく 音楽を語る会	3 文化の日 お休み 	4 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ① 1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ② 2:00～4:00 花くらぶ	5 やす 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午～7:00(オ) ② 2:00～4:00 SST①	8 正午～7:00(オ) ② 2:00～4:00 パソコン開放①
9 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ① 10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ② 2:00～3:00 メンバーミーティング	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 1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ② 2:00～4:00 花くらぶ ③ 3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	12 やす 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午～7:00(オ) ① 正午～1:00 昼食会 (カレー、参加費300円) ② 2:00～4:00 SST②	15 正午～7:00(オ) ※11月の茶道体験は、 11月16日に変更になります
16 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ② 2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円)	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 1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) ② 2:00～4:00 花くらぶ	19 やす 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 正午～7:00(オ) ① 正午～1:00 昼食会 (秋の混ぜご飯、 参加費300円) ② 2:00～4:00 SST③	22 正午～7:00(オ) ① 10:00～11:30 ぴあまっぴ ② 2:00～4:00 パソコン開放②
23/30 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 11/30 誰でも参加 できるSST	24 (オ)なし 相談日(予約制) ★酉の市	25 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ② 2:00～4:00 花くらぶ	26 やす 休み	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午～7:00(オ) ① 1:40～3:00 トライアングル・ゼミ	29 正午～7:00(オ) ① 1:00～1:30 茶話会

かん せん しょう たい さく じゅん び はじ

感染症対策の準備を始めましょう！

きおん さ ぐき かんそう かつ

気温が下がり空気が乾燥すると、ウィルスの活動が活発になります。インフルエンザなどの感染に気を付けて生活をしていきましょう！

かん せん ぼう

★感染予防のポイント★

てあら

・手洗い、うがいをこまめにする

たいちよう わる とき

・体調が悪い時はマスクをつける

しつない かんき かしつ おこな

・室内の換気と加湿を行う

・バランスのよい食事を心がける

きゆうよう じゆうぐん

・休養を十分にとる



手を洗おう



うがいしましょう

だれ さん か えすえすてい

誰でも参加できるSST

にち じ

日時：11月30日(日) 午後2時～午後5時

ばしょ

場所：きらら交流室

こう し

講師：村本 好孝 氏

さつぽろ もり とう かつ せき にんしゅ

(札幌 なかまの杜クリニック統括責任者

・SST普及協会認定講師)

みんなでコミュニケーションの練習をします。

かぞく ゆうじん しょうば どりよう じょうし せいかつ

家族や友人、職場の同僚や上司など生活する

なか かん

中で感じている対人関係の悩みを解消し、

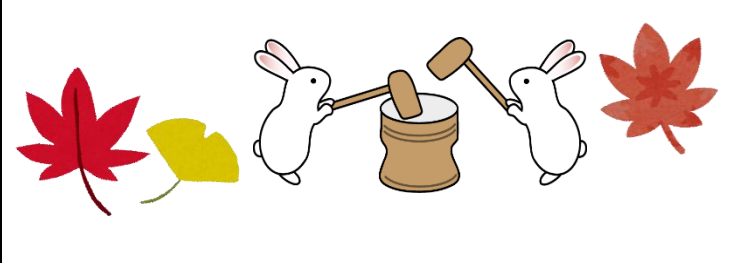
らく ほうほう いっしょに かんが

楽になれる方法を一緒に考えてみませんか。

おお ひと さんか ま

多くの人のご参加をお待ちしています。







きららからのお知らせ



小林スタッフより退職のご挨拶

きららに来て、気が付けば8年半も経っていました。オープンスペースやプログラム・イベントなどを通じて、みなさんと知り合い、多くの時間を共有する機会を持てたことをとても嬉しく思っています。これからもお互いに、自分のペースを大切に、心身に気を配りながら過ごしていきましょうね。

新しいスタッフを紹介します

10月より配属となりました、中台と申します。前職では高齢者の方と関わる仕事をしていました。きららのこと、練馬区の地域のことを知ることができるこれから学んでいきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

酉の市

日時：11月24日（月） 正午頃～



今年もきららは「酉の市」に出店参加します！

昨年と同じ場所（豊玉すこやかセンター正面玄関前）で白玉しるこを販売します。地域の方との交流を大切にしながら、一緒に楽しく参加して酉の市を盛り上げましょう！

※当日の電話相談は通常通り行います。

メンバーミーティング

日時：11月9日（日） 午後2時～午後3時

《ミーティング内容》

- ・12月のホワイトボードテーマ決め
- ・酉の市、クリスマス会について

みんなが参加したいと思えるイベントになるよう、一緒に相談していきましょう！



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

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒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。

