

たけのこ



令和7年(2025年)9月号 No.262

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6階

電話相談・問合せ：Tel.03(3557)9222/Fax.03(3557)2090

ホームページ：★きららの紹介動画はこちらから→



<https://www.nerishakyo.com/departments/kirara/>

9月1日は防災の日です。自宅の備蓄品を確認してみませんか？ まだまだ残暑が厳しい日々、熱中症警戒アラートのチェックも忘れずに！！



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、障害のある人たちが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。



9月のおすすめプログラム



石薬師市



日時：9月28日(日) 午前10時～午後2時

場所：練馬大鳥神社

石薬師市では、毎年大人から子どもまで楽しめるイベントブースが出展されます。今年は新たに駄菓子屋のブースが加わります。スタンプラリーでスタンプをためると景品がもらえます！ぜひ、石薬師市に足を運んでみてください！

災害伝言ダイヤルスタンプラリー

災害時の連絡手段として有効なのが、災害伝言ダイヤル171です。「災害伝言ダイヤル171スタンプラリー」を今年も行います。9月1日と11月1日に録音された防災クイズに答えてくれた人には、ささやかな景品をプレゼントします。「171について」「スタンプラリーの参加方法」は、オープンスペースのポスターをご参照ください。

花くらぶ

7月～9月は熱中症対策としてプログラムの時間が午後3時～午後4時の1時間に短縮されます。参加を希望する人は午後3時にきらら交流室にお集まりください。暑さ対策として飲み物や帽子など各自でもご準備ください。



《9月の活動日》

2日(火)、9日(火)、16日(火)、30日(火)

メンバーミーティング

日時：9月14日(日) 午後2時～午後3時

《ミーティング内容》

- ・10月のホワイトボードテーマ決め
- ・石薬師市について



西の市など下半期のイベントについて、みなさんの“やりたい”が形になるよう、一緒に楽しみながらイベントを盛り上げていきましょう！参加をお待ちしています。

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
スタンプラリー はじまります！ 	★災害伝言ダイヤル171 (オ)なし 相談日 (予約制)	午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ③3:00～4:00 花くらぶ	休み	(オ)なし 相談日 (予約制)	正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	正午～7:00(オ) ④1:30～2:00 いきいき体操 ⑤2:00～3:30 卓球
7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	8 (オ)なし 相談日 (予約制)	9 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ③3:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃	10 休み	11 (オ)なし 相談日 (予約制)	12 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	13 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 パソコン開放①
14 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座(ういぐ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:00 メンバーミーティング	15 敬老の日 休み 	16 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) ③3:00～4:00 花くらぶ	17 休み	18 (オ)なし 相談日 (予約制)	19 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(中華風肉団子、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	20 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ③3:30～5:00 囲碁教室
21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	22 (オ)なし 相談日 (予約制)	23 秋分の日 休み 	24 休み	25 (オ)なし 相談日 (予約制)	26 正午～7:00(オ) 	27 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ①1:00～1:30 茶話会 ①1:30～2:30 第三者委員巡回 ②2:00～4:00 パソコン開放②
28 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～2:00 石薬師市	29 (オ)なし 相談日 (予約制)	30 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ③3:00～4:00 花くらぶ	▼(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円かかります。▼プログラムや行事は、熱中症対策、災害や荒天等状況により中止になることがあります。			

だいさんしゃいいんじゅんかい

第三者委員巡回

にちじ: 9月27日(土)
午後1:30～午後2:30



ねりま くしゃかい ふくし きょうぎかい
練馬区社会福祉協議会では、実施している
事業について、みなさんにより満足して利用して
いただけるよう、第三者委員がみなさんのご意見
を聴く巡回日を設けています。
今回は弁護士の花垣委員が来所します。
きららがより良いセンターとなるよう、みなさん
のご意見をお寄せください。

なつ たいさく

夏バテ対策



なつ
夏バテは、気温や湿度の変化に対して体がうまく
順応できず、バランスのいい状態がたもてない
ためにおこります。
★夏バテを防ぐポイント
1.いろいろな種類の食品をとる
2.水分をしっかりとる
3.涼しい室内で軽めの運動をする
4.しっかりと睡眠をとる



い きょうしつ あんない

囲碁教室のご案内

にちじ: 9月20日(土) 午後3時30分～午後5時

ばしょ: 交流室

い きょうしつ あたら さんかしや だいぼしゅうちゅう
囲碁教室では、新しい参加者を大募集中です。
「囲碁に興味はあるけど、なんだか難しそう…」
「久しぶりに囲碁をやってみようかな」など少し
でも囲碁に触れてみたい方はお気軽にご参加くだ
さい。ボランティアの先生がいらっしゃいますの
で初心者の方でも丁寧に教えてもらえます。
参加をお待ちしています！



きららからのお知らせ

練馬区社協SNSやってます！

練馬区社協ではFacebookとX(旧Twitter)でイベントや講座などの情報発信中です！みなさんのフォローをお待ちしています★

【練馬区社会福祉協議会 公式X】⇒



(旧Twitter)

【公式Facebook】⇒



新しい職員を紹介します！

8月よりきららに配属になりました小谷と申します。オープンスペースでの交流やプログラム、行事などでみなさんと多くの時間を共有したいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



報告

トライアングル・ゼミ

7月27日（日）に開催し、12名参加しました。それぞれが好きな曲のおすすめポイントや曲との出会いについて語り合いました。

参加者からは「楽しい午後のひと時となって良かった」「知らない曲が知れて楽しかった」「人数も多くいろいろな曲が知れてよかった」といった感想がありました。今回紹介された曲はきららのオープンスペースに掲示してありますので、来所された際にぜひご覧ください♪

7月25日（金）に合同トライアングル・ゼミを開催しました。

今の状況から一歩踏み出す上でどのような社会活動があるのかを確認し、自身の生活状況について自己点検を行いました。参加者からは、「できていることを知る機会になり、励みになった」といった感想がありました。また生活のことや働くことなどについて、参加者全員で意見交換をしました。

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

※身体の不自由な方などを除き、車でのご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。

