

# たけのこ

令和元年(2019年)6月号 No.187

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>

今年もきれいな  
あじさいがいっぱい  
咲くといいなあ



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。



## 6月のプログラム お知らせ♪

### 料理教室

日時：6月30日(日) 12時30分～2時30分

場所：きららオープンスペース

講師：寺元 佳子 氏

定員：10名 ・参加費200円

今回のメインメニューは「麻婆豆腐」です。参加者一人ひとりに調理を体験していた

だく予定です！講師の

寺元先生が丁寧に

指導して下さいますので、

料理初心者！未経験者も大歓迎です♪お気軽

にチャレンジしてみてください。参加される

方は、事前にご予約をお願いします。



### 防災プログラム

日時：6月9日(日) 2時～3時

今回の防災プログラムのテーマは、「防災備蓄品を食べてみよう！」です。

「『防災食』って聞くけど実際にはどうなのがあるの？」

「どうやって食べるの？」

「おいしいの？」

「防災食って何を用意すればいいの？」

考えるといろいろな疑問がありそうですね。皆さんで実際に防災備蓄品を食べながら、防災のことを一緒に考えてみましょう！

たくさんの方の参加をお待ちしています。



### レディースデイ (女性の方対象)

日時：6月29日(土) 2時～3時

女性同士でしか出来ない、女性ならではの楽しみや悩み事についてお茶を頂きながら気軽に話してみませんか？

保健師の林優子氏による「女性の体のケア」についての座談会

これからの暑い時期に向けて、熱中症や夏の乗り切り方について等気軽なお話会





# 6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週目の月曜日が練馬サービスセンター、4週目の日曜日が光が丘LIVINです。						
2 正午～7:00(オ)	3 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00～正午 就労実習体験	4 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	5 やすみ	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST①	8 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放
9 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎2:00～3:00 防災プログラム	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	12 やすみ	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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	15 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
16 ぜんかんせいそう ため 全館清掃の為 やすみ 	17 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きららin光が丘	18 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	19 やすみ	20 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	21 正午～7:00(オ) ◎正午～昼食会 参加費300円 「おからハンバーグ」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST③	22 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 ぴあまっぷ ◎2:00～4:00 パソコン開放
23 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 就労実習体験 ◎2:00～3:30 音楽を語る会	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00花くらぶ	26 やすみ	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午～7:00(オ) ◎1:00～3:00 トライアル・ゼミ 「就労継続支援B型事業所見学」	29 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～3:00 レディースデイ
30 正午～7:00(オ) ◎12:30～2:30 料理教室「麻婆豆腐」	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           参加費 200円         </div>					

パソコン教室  
資料代  
各50円

## お知らせ

●音楽を語る会  
6月23日(日) 2時～3時30分  
多くの方が楽しみにしている「音楽を語る会」が今までの1時間から1時間30分になりました。30分間を有効に使い、参加するメンバー皆で準備から後片付けまでを担っていきましょう。

●出張きららin光が丘  
6月17日(月) 1時～3時  
場所:光が丘ボランテア・地域福祉推進コーナー(光が丘区民センター6階)  
6月の出張きららin光が丘は初めてハーブを使った内容を検討中です。ハーブとは、ハーブティーや香辛料として用いたりする香草や薬草です。煎じて飲んだり化粧品などに配合したりします。どのような内容になるかは、現在検討中です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

●トライアル・ゼミ  
6月28日(金) 1時～3時  
6月の就労準備グループ「トライアル・ゼミ」は、就労継続支援B型事業所に行きます。パン作りや喫茶店、清掃や園芸と様々な仕事を行っている『就労センター 街』の見学です。定例の時間と変更がありますので、申し込みなど詳細はスタッフまでお問合せ下さい。



# つつじフェスタ 報告

4月29日(月) 参加者:33名

# ほうこく 報告

つつじフェスタが、平成つつじ公園にて盛大に行われました。きらは今年も地域の作業所と一緒に参加しました。心配された雨もなく、ポストカードやしおりは例年以上の売れ行きでした。参加メンバーもフェスタを楽しみながら、花くらぶ製品の販売、社協ティッシュの配布、会場のゴミ分別等の環境整備で活躍しました。



## トライアル・ゼミ 報告

4月26日(金) 参加者:7名

内容を前半・後半に分け、前半はレインボーワークのスタッフも入りそれぞれがどのような働き方をしていきたいか、そのためにどんな準備をしていけば近づけるかを皆で話し合いました。

後半は1年間の就労をテーマに自分なりの目標を立てをしました。「いろいろな目標があることや、具体的な話が聞けて良かった」など感想がありました。次回からは事業所見学などを行います！

## 茶話会 報告

4月27日(土) 参加者:24名

4月の茶話会では、各プログラムのお知らせや報告に加えて、連休に伴うきららの開所についての案内も行いました。音楽を語る会ではメンバーからの説明とお茶の準備や片付けを含めての時間の確認と、トライアル・ゼミ(就労準備グループ)は前日に行った一人一人の計画作成と、年間の予定についての説明を行いました。また、プログラムの申し込みに関して、昼食会などキャンセル待ちで当日すぐの参加ができない方もおり、事前申し込みを再度確認しました。

### とよたましろうがいしゃちいきせいかつしえん 豊玉障害者地域生活支援センター きらら



- 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。

