

たけのこ

令和元年(2019年)8月号 No.189

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/>

ねっちゅうしょう
 熱中症に
 き
 気をつけて
 げんきなつ
 元気に夏を
 のりきろう！



練馬区社協キャラクター
 ネリ

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。

平成30年度のきららの事業を報告します



登録者
 690名

当事者会である「音楽を語る会」
 が年3回から10回に増え、新たに
 「話そう会」が生まれる等メンバ
 ー皆さんの活動も応援しています。

電話相談：7,786件
 面接相談：2,629件

ケアマネジメントの実施：2,996件

オープンスペースの利用は1日平均37名、多い日は
 64名、年間延べ7,071名が来所しました。プログラム等
 ではボランティアの方にもご協力いただき、延べ332名
 という多くのボランティアの方に来ていただきました。

8月7プログラム

話そう会 8月31日(土) 2時~3時

話そう会は、メンバーの「みんなで話し合
 える場が欲しい」という声から昨年度スター
 トしたプログラムです。前は「暇な時間ど
 う過ごしている？」というテーマで話し、
 「図書館に行く」「勉強する」「スポーツジ
 ムに行く」「テレビを見る」「ラジオを聞
 く」といった過ごし方の工夫を共有しまし
 た。話そう会は、初めての方
 も大歓迎！！参加お待ちしております
 おります。



大掃除&お疲れ様会 8月4日(日) 2時~4時

毎年、「夏」「年末」「年度末」に行っている
 大掃除の季節が今年もやってきました！！
 前回の参加者からは「チームワークよく、役割
 を分担してできた」「きれいになって気持ちが良い」といった感想がありました。5月の茶話会で
 メンバーより提案があり、今回からメンバーによる実行委員が進行の中心となって大掃除を行います。日頃使っているきららの場所を一緒にきれいにしましょう。大掃除とあわせて「石薬師市」
 「納涼祭」のお疲れ様会も行います。ぜひご参加
 ください。



8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p>▼(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円かかります。▼就労実習体験は1週目の月曜日が練馬デイサービスセンター、4週目の日曜日が光が丘LIVINです。</p>						
4 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 お掃除/お疲れ様会	5 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 9時～正午 就労実習体験	6 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 ☎ 3:00～4:00花くらぶ	7 休み	8 (オ)なし 相談日(予約制)	9 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	10 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 PC開放
11 正午～7:00(オ) ☎ 10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ)	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 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 ☎ 3:00～4:00花くらぶ ☎ 3:00～3:30街清掃	14 休み	15 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	16 正午～7:00(オ) ☎ 正午～昼食会 参加費300円 「ゴボウ入り鶏つくね/梅しそご飯」※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ☎ 2:00～4:00 SST③	17 正午～7:00(オ)
18 全館清掃のため 休み 	19 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 1:00～3:00 出張きららin光が丘 「フラダンス」	20 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 ☎ 3:00～4:00花くらぶ	21 休み	22 (オ)なし 相談日(予約制)	23 正午～7:00(オ) ☎ 1:00～2:30 オープンきらら	24 正午～7:00(オ) ☎ 10時～正午ぴあまっぴ ☎ 1:00～1:30茶話会 ☎ 2:00～4:00PC開放 ☎ 1:30～2:30 苦情解決第三者委員巡回
25 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	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ☎ 3:00～4:00花くらぶ	28 休み	29 (オ)なし 相談日(予約制)	30 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「前期振り返り」※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。	31 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 話そう会

パソコン教室
資料代
各50円

お知らせ

●苦情解決第三者委員巡回
8月24日(土)1時半～2時半
組織外の第三者委員がメンバーのみなさんからご意見を聴く巡回日です。今回は、民生・児童委員の片澤考子さんがいらっしゃいます。きららがより良いセンターとなるよう、どうぞお気軽にご意見をお聞かせ下さい。



●オープンきらら
8月23日(金)1時～2時半
地域の皆様にきららを知って頂くイベントを行います。プログラム紹介の他にガールスカウトによる「ヘルプマークを広げよう」講座も実施します。

●プログラムは原則予約制です
予約受付開始は前の月の25日です。「昼食会」や「パソコン教室」は特に早く定員に達しやすいので、参加希望の方はぜひ予約をして下さい。
プログラムにより、申し込み方法が違う場合もあるので、詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

防災プログラム

6月9日(日) 参加者: 16名

今回は「防災備蓄品を実際に食べてみよう！」という試みを行いました。アルファ米の五目御飯やワカメご飯にお湯を入れて待つこと15分。鯖缶をオカズに「いただきます!」。さてお味の程は? 「うーん、いける」「大丈夫、おいしい…」防災備蓄品は自分の好きな食品や消耗品を備蓄して、普段の生活の中で使いながら使った分だけ補充していく「ローリングストック方式」がおすすです。

トライアル・ゼミ

6月28日(金) 参加者: 8名

今回のトライアル・ゼミは、就労継続支援B型事業所の『就労センター街』へ見学に行きました。当日は二人のメンバーとスタッフから、施設の案内や作業の説明をしていただきました。参加者からは多くの質問が挙がり、施設環境の良さや、掃除・喫茶など幅広い作業を選べることなど、今後の利用の選択肢の一つとしたいとの感想が聞かれました。

報告

茶話会

6月29日(土) 参加者: 17名

商店会に飾られる七夕の短冊の話題からスタートしました。また、きららの来所時間について所長からお願いがありました。開所前はスタッフが準備や打ち合わせを行っているため、
◆オープンスペース来所は、開所時間に合わせてお越しください。(早くても10分前位前)
◆オープンスペース閉所日・閉所時間のプログラムは10分前から入室いただけます。ご協力よろしくお願いたします。

料理教室

6月30日(日) 参加者: 14名

『簡単! 気軽に! 美味しく!』をテーマに講師として2名のボランティアさんにご協力頂き、「麻婆豆腐」「中華スープ」「春雨サラダ」「フルーチェ」を作りました。レトルトを活用して味付けを行うことで、失敗無く簡単に作ることが出来ました。予算も一人240円とお手頃でした。普段お料理をしない方からも、「自宅でチャレンジしてみます♪」との感想が上がりました。



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。

