

ただけのこ

令和8年(2026年)10月号 No.275

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

電話相談・問い合わせ：Tel.03(3557)9222 / Fax.03(3557)2090
ホームページ

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

★きららの紹介動画はこちらから→



実りの秋、食欲の秋になりました。季節の移ろいを感じながら過ごしていきましょう。



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。

10月のおすすめプログラム

さんかま
参加お待ちしております！

ゆうがたプログラム

日時：10月30日(金) 午後4時～午後6時
内容：ボッチャ

今回のゆうがたプログラムでは、ボッチャを行います。ボッチャは、誰でも楽しめるユニバーサルスポーツです。オープンきらら(施設公開)で行った際は、大盛り上がりでした♪見学も大歓迎！ぜひ気軽にご参加ください。

花くらぶ

少しずつ暑さもやわらぎ、屋外での活動がしやすい季節となってきました。花くらぶは、10月から通常どおり午後2時から午後4時までの活動となります。花壇のお手入れを通して、季節の移り変わりを一緒に楽しみませんか。

10月活動日

6日(火)、13日(火)、20日(火)

27日(火) (花外出)



メンバーミーティング

日時：10月11日(日) 午後2時～午後3時
場所：オープンスペース

今月のメンバーミーティングは、いよいよ11月7日に開催される『西の市』について、出店内容や販売の方法などを話し合いたいと思います。

花外出

日時：10月27日(火) 午後1時～午後4時
場所：小石川後樂園(手帳持参で入園料無料、都営交通無料乗車券所持で交通費無料)

花外出は、都内の公園や植物園に出かけ、その時期の花や植物を観察し、日々花くらぶの活動につなげていきます。一緒に季節の植物を見に行ってみませんか。

きららからの料理・栄養教室

8月23日(日)に料理や栄養に関心を持っていただく機会として、料理・栄養教室を行いました。メンバーやボランティアの人を含めて16名が参加され、みなさんで「冷や汁」を作りました。冷や汁を初めて知ったというメンバーもいたため、宮崎県の郷土料理であることや、どのような食材が使われているのかなど、ボランティア講師の人から説明をしてもらいました。参加者のみなさんは、配られたレシピを見ながら和気あいあいと料理作りに取り組んでいました。最後の振り返りでは「栄養バランスがとれた食事だと思った」、「みなさんで楽しく作れてよかった」などのコメントが聞かれました。

トッピングの具材です



メンバーミーティング

8月9日(日)に、メンバーミーティングを行いました。『オープンきららの振り返り』では、「メンバーの話がためになった」「担当保健師さんが来てくれて嬉しかった」「もっとプログラム紹介をできたらよかった」などの意見が出ました。

『今後やってみたいプログラム』では、「ゲームやレクリエーション」などに票が集まりました。今後もプログラムについていろいろと話し合っていきましょう。

知ろっと♪

8月31日(月)に知ろっと♪を行いました。今回は障害者雇用支援月間の取り組みとしてレインボーワークが主催している『しごとのカタチ、いろいろ展』を見に行きました。参加者からは「実際に働いている人の様子が写真から伝わってきて、本当に心に残りました」「レインボーワーク職員の解説つきで、いろんな働き方があると知って参考になった」という感想がありました。

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。



2026 10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。▼相談電話は、月・火・木・金：午前9時～午後8時、土・日：正午～午後8時となります。▼相談日(月・木：9時～午後7時、火：9時～12時)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できます。スタッフにお声かけください。▼プログラムの申し込みは前月25日からです。▼パソコン教室の2時、3時、4時クラスは基本、3週続けての参加が必要となります。▼プログラムや行事は、災害や悪天候等により中止になることがあります。				1 (オ)なし 相談日 ★災害伝言 ダイヤル 171 (予約制)	2 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 S S T ① スタンプラリー開催中！	3 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①1:30～2:00 お口・いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
4 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 ねんきんそうだんかい よやくせい 年金相談会(予約制)/ ねんきん 年金トータルサポー トコスモ主催)	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 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) ②2:00～4:00 花くらぶ	7 やす 休み	8 (オ)なし 相談日 (予約制)	9 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 さんかひ えん 参加費300円) ②2:00～4:00 S S T ②	10 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ②2:00～4:00 パソコン開放①
11 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ②2:00～3:00 メンバー ミーティング	12 やす お休み スポーツの日 	13 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) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きらら 2:50 集合/2:55 出発)	14 やす 休み	15 (オ)なし 相談日 (予約制)	16 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(メニューはお楽 しみ♪、さんかひ えん 参加費300円) ②2:00～4:00 S S T ③	17 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ※今月わくわく！囲碁体験は お休みです。 ※茶道体験は25日(日)に行いま す。
18 やす お休み 全館清掃 	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 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) ②2:00～4:00 花くらぶ	21 やす 休み	22 (オ)なし 相談日 (予約制)	23 正午～7:00(オ) 	24 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ②1:00～1:30 茶話会 ③2:00～4:00 パソコン開放②
25 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 さどうたいけん 茶道体験 さんかひ 参加費(100円) 	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1:00～4:00 花くらぶ(外出)	28 やす 休み	29 (オ)なし 相談日 (予約制)	30 正午～7:00(オ) ④4:00～6:00 ゆうがたプログラム ～ポッチャ～	31 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談

ネリーズ LINE について

ネリーズ LINE 友だち募集中！



ネリーズとは・・・

「ネリーズ」は、地域福祉協働推進員の愛称です。地域のために何かしたい、暮らしやすい地域を作りたいという思いを持っている人たちです。



お友達登録をすると・・・

お友達登録していただいた人は、地域のことを一緒に考える「ネリーズ」です。最新のネリーズ情報のほか、ネリーズのみなさんとの交流会の情報や講演会などの情報を定期的にお届けしています！

この機会にお住まいの地域に目を向けてみませんか。みなさんの登録お待ちしております♪

あか は ね きょうどうほ きん
赤い羽根共同募金

10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。この募金は住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決や、「自分の町をよくするしくみづくり」に使われています。

みなさまからいただいた募金は、東京都内全体で、障害者や高齢者のための福祉施設、団体が実施するさまざまな事業に活用されます。多くの人に関心を寄せていただき、ご支援いただければと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

