

たけのこ

れい わがんねん ねん がつごう
令和元年(2019年)10月号 No.191

はっこうせきにんしゃ しゃかいふくしほうじん ねりまくしゃかいふくしきょうぎかい
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会

とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん しやちよう きくち きよこ
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

じゅうしよ ねりまく とよたまきた
住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

とよたま
豊玉すこやかセンター6F

でんわそうだん といあわ
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/departments/kirara>

あか はね
赤い羽根
きょうどうぽきん きょうりよく
共同募金にご協力
ねが
をお願いします。



練馬区社協キャラクター

ネリー

とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん しょうがい ひと かぞく ちいき
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
こりつ あんしん じぶん い い せいかつ おく いっしょ かんが
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。

まな あき 《学びの秋》

せんせい
ボランティアの先生と

あた
新しいことにチャレンジ!



い ごきょうしつ ◆囲碁教室

とうじしゃかつどう
当事者活動

10月17日(木) 4時30分～5時30分

アマチュア五段で指導経験も豊富な、渡邊先生
がご指導して下さいます。先生は落語家としての
顔もお持ちで、とても楽しい教室です。ボラン
ティアの方も来て下さいます。全くの初心者の方
も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。



◆アラカルト昼食会

10月18日(金) 12時～ 参加費300円

ボランティアの方々が作ってくださる昼食で
す。栄養のバランスや旬の食材が取り入れら
れ、おいしく家庭的な味が評判です。すぐに満
員になってしまうので、早めのご予約をおすす
めします。みんなで食べると、より一層おいし
くなります。ボランティアさんと一緒に食事を
しながら、栄養士の寺元先生に食生活をより良
くする工夫を、質問してみるのも良いのではな
いのでしょうか。

◆茶道体験

10月19日(土) 2時～3時

参加費:100円

表千家の伊藤先生と、ボランティアの井口
さんにご指導いただきます。「茶道は厳しそ
う」「作法が難しそう」といったイメージが
あるかもしれませんが、初心者も一からやさ
しく教わることが出来ます。季節の花や和菓
子も楽しめます。

畳に座ることが難しい方も、イスなどでご
参加いただけます。



10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 やすみ	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST①	5 正午～7:00(オ) ◎1:30～3:30 いきいき体操・卓球
6 正午～7:00(オ) ◎2:00～5:00 誰でも参加できるSST 講師:村本 好孝氏	7 (オ)なし 相談日(予約制) ◎9:00～正午 就労実習体験	8 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	9 やすみ	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 「美味しいカレー」 参加費300円 ※当日は12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST②	12 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放
13 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ)	14 体育の日のため やすみ	15 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	16 やすみ	17 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室	18 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 「ホイルつつみ焼き」 参加費300円 ※当日は12:30までにきららにお越しください。 ◎2:00～4:00 SST③	19 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
20 全館清掃のため やすみ	21 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きららin光が丘 「自然散策」	22 即位の日のため やすみ	23 やすみ	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:30 トライアル・ゼミ 「就労実習体験LIVIN体験」	26 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会 ◎2:00～4:00 パソコン開放
27 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	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00頃 花くらぶ(外出) ※きらら内での活動はお休みです。	30 やすみ	31 (オ)なし 相談日(予約制)	▼(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。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。	

< お知らせ >

●音楽を語る会
10月27日(日)
2時～3時30分
きららメンバーの当事者会活動です。前回是一人ひとりがCDの操作を行い自分の曲をかけました。これからも役割を分担しながら楽しい会にしていこうと皆で話し合いました。

●誰でも参加できるSST
10月6日(日)2時～5時
講師:村本好孝氏
場所:きらら交流室
「誰でも参加できるSST」は、きららのメンバーに加えて、家族、支援者など「誰でも」参加できます。
より良いコミュニケーション方法を一緒に考え、練習してみませんか?参加お待ちしています♪

●トライアルゼミ
10月25日(金)2時～4時半
今月は就労実習体験、『光が丘LIVIN』の見学です。
集合：2時(きらら)
服装：えりのあるシャツ・チノパン(ジーンズ不可)
締め切り：10月11日(金)
詳細はスタッフにお問い合わせ下さい。

大掃除/お祭りお疲れ様会 8月4日(日) 参加者:27名

メンバーの提案により今回から実行委員を募って大掃除を行いました。実行委員になったメンバーは、事前の打ち合わせや掃除道具の準備、司会等大活躍でした。参加者からは「人が多かったので分担してスムーズにできた」「思っていたより汚れていた」といった感想があがりました。

大掃除後は、かき氷を食べながら石薬師市と納涼祭のお疲れ様会を行い、「ブルーハワイって何味だろう？」という話題で盛り上がりました。

とうじしゃかつどう
当事者活動

オープンきらら 8月23日(金) 参加者:31名

きららのことを多くの方に知ってもらうために施設公開を行いました。当日は、地域包括支援センター・ケアマネ・特別支援学校等多くの方が来所し、メンバーによる説明会と見学、ガールスカウト東京都第172団によるヘルプマーク活用についての発表を行いました。きららはこれからも地域に向けて広報活動をしていきます。



ほうこく 報告

茶話会

8月24日(土) 参加者:21名

9月も近くなり涼しくなる時期だからこそ、引き続き熱中症には気を付けて下さい、の話から始まりました。次に、きらら広報紙の「たけのこ」9月号を見ながらプログラムの説明と、プログラムに参加しているメンバーからは詳しい内容紹介があり、聞いている皆さんが思わず参加したくなるようなとても楽しい紹介の場となりました。茶話会の終了後に第三者委員による相談会が行われました。

話そう会

8月31日(土) 参加者:18名

今回の話そう会は、まず「夏といえば」という話からスタートし「ラジオ体操」「スイカ」「花火」「冷やし中華」等がでました。その後は「しくじった話」「最近読んだ本でおもしろかったもの」「タピオカについて」の3グループに分かれて話しました。「みんなしくじりってあるんだなと思った」「話したことないメンバーと話せてよかった」「タピオカを飲んでみようと思った」といった感想がありました。

とよたましや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

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
- ※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

とよたましや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

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。

