

たけのこ

れいわがんねん ねん がつごう
令和元年(2019年)11月号 No.192

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
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/departament/kirara>

どんぐりを
なんこ
何個みつけ
られるかな？



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。



『酉の市』のお知らせ

いち とり がつ にち きん に とり がつ にち すい
<一の酉> 11月8日(金) <二の酉> 11月20日(水)



ことし とり いち きせつ しょうてんがい ちいき かたがた ささ あ
今年も「酉の市」の季節がやってまいりました！きららは商店街や地域の方々と支え合いながら
かつどう いた なが みち とり いち きんか
活動していますが、そこに至るまでには長い道のりがありました。「酉の市への参加」というのも
そのかつどう ひと ちいき せいだい まつ たの さんか そと たいりよく しょ
活動の一つです。地域あげての盛大なお祭りですので楽しんで参加しましょう！外での体力を消
うもう もよお むり さんか しかた じしん くふう
耗しやすい催しでもあるので、無理のない参加の仕方をご自身で工夫しましょう。

ばしよ ないよう おお へんこう よてい な さくねん おな ばしよ はるた や となり はんばい
場所や内容の大きな変更の予定は無く、昨年と同じ場所（春田屋さん隣）でおしるこを販売しま
す。さくねん はんせい ふ ことし とり いち よ はな あ きかい も おも
す。昨年の反省などを踏まえて、今年の酉の市をより良くしていく話し合いの機会も持ちたいと思
いますので、みな いっしょ たの とり いち つく あ
いますので、皆で一緒に楽しい酉の市を作り上げていきましょう。

スポーツの秋



ひづけ がつ にち にち
日付：11月24日(日)
じかん じ ふん じ
時間：1時30分～3時
ばしよ こうりゆうしつ
場所：きらら交流室



みんなで「ボッチャ」を体験しよう！

「ボッチャ」というスポーツを知っていますか？ボッ
チャは、ヨーロッパで生まれたスポーツであり、パラリン
ピックの正式種目となっています。今回、初めてきららで
ボッチャ体験プログラムを開催します。とうきょう
東京2020パラリ
ンピックをより楽しむためにも、ぜひ一緒にボッチャを体
験してみましょう♪今回は、ガールスカウトの方も一緒に
さんか はじ かた きがる さんか
参加します。初めての方もぜひ気軽にご参加ください。



11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4週目の日曜日が光が丘LIVINです。						
3 文化の日 正午～7:00(オ)	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 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	6 休み	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 (オ)なし 酉の市に出店 (12:00～夜8:00頃)	9 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放
10 正午～7:00(オ) ◎10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ) ◎1:15～ ねんきん相談会(予約制)	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 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	13 休み	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午～7:00(オ) ◎正午～ 昼食会 「豆腐のエビマヨ風」 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	16 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
17 正午～7:00(オ)	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 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	20 (オ)休み (電)休み 酉の市に出店 (12:00～夜8:00頃)	21 (オ)なし 相談日(予約制) ◎4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	22 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST③	23 勤労感謝の日のため 休み
24 正午～7:00(オ) ◎1:30～3:00 ボッチャ体験 ◎2:00～4:00 就労実習体験	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00花くらぶ	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「半期振り返りと働くとはNo.1」	30 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

パソコン教室

資料代

各50円

< お知らせ >

◎花くらぶ
11月5日、12日、19日、
26日(火) 2時～4時
花くらぶでは毎週火曜日に地域の花壇やきららのベランダの花の手入れを行っています。参加者からは「花に興味を持つようになり、心にゆとりができた」「緑に触れてリフレッシュできた」という感想がありました。10～12月は秋冬の花の植替えを行います。参加お待ちしております🌸

◎赤い羽根共同募金
今年も「赤い羽根共同募金」が10月1日から12月31日まで実施されます。募金は、練馬区の町会・自治会による地域活動や、都内の福祉団体などが実施する福祉に関する事業に活用されます。きらら受付にも募金箱がありますので、ご賛同いただける方は、ご無理のない範囲でご協力お願いいたします。また、「令和」の文字をデザインしたネリーのピンバッチを300円で販売しており、売り上げは赤い羽根の募金となります。ご興味があればスタッフにお問い合わせください。



防災プログラム 9月24日(火) 参加者:15名

震度6弱の地震が発生し火事となり、電気は消え、水は出ない、窓ガラスが割れてけが人がいる想定の下、訓練を行いました。消火器の使い方や配置場所、消火栓の中の確認も行いました。また笛やライト、あめ、レジ袋、充電器等を防災ポーチとして持ち歩くことも大切です。

いざの時に備え避難袋や逃げ出せる体力づくりも日頃から行っておくと安心・安全につながりますね。「備えあれば憂いなし」です。

トライアル・セミ 9月27日(金) 参加者:8名

9月はレインボーワーク主催講演会に参加しました。(株)アメディアの望月社長は自身も全盲の障害がありながら起業。PCを利用しハンデの軽減と障害者の雇用創出に取り組んでいるお話を聞きました。「障害者を雇うことで会社としてよくなる」等々の感想がメンバーからありました。

10月は光が丘LIVINで就労実習体験見学、11月は半期の振り返りを行います。ぜひご参加ください。

ほうこく 報告

茶話会

9月28日(土) 参加者:19名

10月も近づき季節の変わり目、衣替えの時期。皆さんにとって『〇〇の秋』と言えば？！

きららの広報紙『たけのこ』10月号を見ながら、今回は「学びの秋」ボランティアの先生と新しいことにチャレンジ！と1面に記載したプログラムを中心に説明と、プログラムに参加しているメンバーから詳しい内容紹介がありました。毎月の災害伝言ダイヤルについてのご案内、就労プログラムの実習体験の説明もしました。

栄養講座

9月29日(日) 参加者:17名

管理栄養士の先生とボランティアさんにご協力頂き、日常生活に取り入れられる“栄養”と“食事”について学びました。具体的な食品やバランスについて学び、調理をすることでより実践的な講座になりました。参加者からは「カット野菜や缶詰を利用してこれだけ簡単にバランスの取れた食事ができるのは驚き」「安くて簡単なので自分でもできそう！」などの感想が挙がりました。美味しい食事で健康になれるのはいいですね♪

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



●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。

