

たけのこ

令和元年(2019年)12月号 No.193

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 <https://www.neri-shakyo.com/departments/kirara>

利用者アンケート
にご協力
お願いします

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。



とうじしゃかつどう
当事者活動



クリスマス会

しめくいの

イベントがたくさん！

12月21日(土)

2時～3時30分

参加費100円

事前申込制

※12月14日(土)締切



毎年大好評いただいているクリスマス会を
今年も開催します♪昨年は、メンバーによる
演し物やビンゴをしました。今年はどうのよう
な内容にしようか、クリスマス会実行委員を
中心に検討中です。詳細については、スタッ
フまでお問い合わせください。また、参加希
望の方は、必ず事前申込をお願いします。

お疲れ様会 12月1日(日) 2時～3時

11月8日の一の酉、11月20日の二の酉の
お疲れ様会を行います。「毎年楽しみにしてて
食べられて良かった」「今年も美味しかった」
などの声もあり、今年の酉の市の感想や来年以
降に向けたアイディアなども話し合えれば良い
と思っています。酉の市と一緒に盛り上げた
方々の多くの参加をお待ちしています。



大掃除 12月28日(土) 2時～4時

夏の大掃除では、「スタッフ主導ではな
く、打ち合わせや進行、振り返りなどを有志
のメンバーによる実行委員制にしよう」とい
う提案のもとに行われ大成功でした。メン
バー・スタッフで協力して今年最後のプログ
ラムを締めくくりましょう！





12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9日の月曜日が練馬デイサービスです。						
1 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 お疲れ様会	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 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	4 休み	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～4:00 SST①	7 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～3:30 いきいき体操・卓球
8 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～正午 サポーター養成講座 (ういんぐ)	9 (オ)なし 相談日(予約制) 🕒 9:00～正午 就労実習体験	10 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	11 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 正午～7:00(オ) 🕒 正午～ 昼食会 「おいしいカレー」 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	14 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円 🕒 2:00～4:00 パソコン開放
15 全館清掃のため お休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 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	18 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制) 🕒 4:30～5:30 囲碁教室	20 正午～7:00(オ) 🕒 正午～ 昼食会 「とり肉のゴマみそ煮」 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	21 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～正午 ぴあまっぷ 🕒 1:00～1:30 茶話会 🕒 2:00～3:30 クリスマス会 参加費100円
22 正午～7:00(オ)	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～4:00花くらぶ	25 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「レインボーワークの説明」	28 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～4:00 大掃除
29 年末のため休み	30 年末のため休み	31 年末のため休み	1月1日 お休み	1月2日 お休み	1月3日 お休み	1月4日 開所

< お知らせ >

◎外出プログラム案の募集
2月26日(水)「外出プログラム」外出先の案を募集します。行ってみたい所、おすすめスポット等をご提案下さい。手帳や都営パスで行ける場所が理想です。
12月:外出 先案募集
1月:外出先決め
一昨年度は上野科学博物館、昨年度は国立西洋美術館でした。

◎年末年始の相談機関
きらはは、12月29日(日)～1月3日(金)迄お休みです。この期間も相談できる機関を紹介します。

★東京都夜間こころの電話相談
03-5155-5028
午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

★東京いのちの電話
03-3264-4343
年中無休・24時間対応

★東京都自殺防止センター
03-5286-9090
午後8時～翌朝5時30分まで
(毎週火曜日は午後5時～深夜2時30分まで)
(毎週木曜日は午後8時～深夜2時30分まで)
年中無休

誰でも参加できるSST 10月6日(日) 参加者:21名

令和元年度3回目(通算25回目)となる今回は、札幌よりSST普及協会認定講師の村本先生をお迎えして開催しました。メンバー・家族・支援者が参加し、日常のコミュニケーション場面で悩んでいたこと、気になっていたことを練習しました。参加者からは「それぞれの立場でいろいろな悩みがあることを知ることができて良かった」「初めてSSTに参加したが楽しかった」等の感想があがりました。

トライアル・ゼミ 10月25日(金) 参加者:5名

10月のトライアル・ゼミは、リヴィン光が丘店での就労実習の見学と体験に行きました。リヴィンのエプロンとネームを付けての実習体験の3時間はリヴィンの店員さんと同じです。内容は買い物カートの整理と、お客様が持参した使用済食品トレーを所定の集積場に運ぶという作業を、お客様や周囲の安全に気を配りながら行いました。「やってみて自信がついた!」「次回も参加したい!」等感想が寄せられました。

茶話会

10月26日(土) 参加者:17名

今回の茶話会は、台風で災害を身近に感じた話題から始まり、「今後も皆でそういう話をしたい」となりました。西の市の話題では、効率的で負担の少ない参加を考えて、時間を決めた役割分担を決めていく事などが確認されました。

11月24日(日)にガールスカウトと共同で開催するボッチャ企画については、ボッチャをよく知るメンバーから、「地上のカーリングのようなもの」という説明がありました。

ほうこく 報告

花くらぶ外出

10月29日(火) 参加者:15名

秋バラを見に、新宿御苑に行ってきました。あいにくの雨でしたが、雨のしずくがついたバラはキラキラと輝いて、より一層きれいに見えました。バラを見た後は、新宿御苑内にある温室も楽しみました♪



バナナ
はっけん!



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。

