

たけのこ



令和6年(2024年)12月号 No.253

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/department/kirara/>

今年も一年が終わりますね。

みなさんにとって
 どんな年でしたか？
 来年もきららを
 よろしく願います。



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。

12月のプログラム

クリスマステイ

日時：12月22日(日) 午後1時30分～午後4時
 ★午後1時30分～オープニング「ハンドベル：トライベル」(参加型でみんなで奏でます)
 ★午後2時からの内容は、12月のメンバーミーティングで決定します。落語、歌、クイズなどの案がでています。終了後はみんなで片付けをします。
 ★参加希望の人は、事前の予約をお願いします。

大掃除おつかれさま会

日時：12月28日(土) 午後4時～午後5時
 2024年最後のオープンスペース開所日にみんなで大掃除をします！日頃から使っているオープンスペースを年の最後にみんなできれいにします。きれいなきららで新しい年を迎えましょう。掃除道具はきららで用意します。
 きらら年内最後の行事です。多くの人の参加をお待ちしております。



花くらぶ

【活動スケジュール】
 毎週火曜日の午後2時～午後4時に行っています。
 参加の人は午後2時にきららにお集まりください。
 ・12月3日(火) 練馬図書館(植え替え)
 ・12月10日(火) ベランダ・壁掛け(植え替え)、寄せ植え
 ・12月17日(火) 地域の方へ寄せ植え配布
 ・12月24日(火) 一年の振り返り



誰でも参加できるSST

日時：12月8日(日) 午後2時～午後5時
 場所：きらら交流室
 講師：村本 好孝 氏
 (札幌 なかまの杜 クリニック統括責任者・SST 普及協会 認定講師)
 みんなでコミュニケーションの練習をします。家族や友人、職場の同僚や上司など生活する中で感じている対人関係の悩みを解消し、楽になれる方法を一緒に考えてみませんか。多くの人のご参加をお待ちしています。



12月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 しょうご 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 ねんきんそうだんかい 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コス モ主催) ②2:00～3:00 メンバーミーティング	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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	やす 休み	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
8 しょうご 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ②2:00～5:00 だれ 誰でも参加できるSST	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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 (きららに2:50集合)	やす 休み	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) ①しょうご 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円)
15 ぜんかんせいそう 全館清掃 やす 休み 	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 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	やす 休み	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) ①しょうご 昼食会(鶏肉のトマト煮、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～4:00 パソコン開放① ③3:30～5:00 囲碁教室
22 しょうご 正午～7:00(オ) ①1:30～4:00 クリスマスディ 	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ	やす 休み	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (きらら)	しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～11:30 ぴあまっぷ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00 パソコン開放②
29 やす 休み 	30 やす 休み	31 やす 休み 	▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、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。▼プログラムの申し込みは前月25日からです。▼プログラムや行事は、災害や荒天候状況により中止になることがあります。			

お知らせ

「ねんまつ ねんし しょうだん きかん」
「年末年始の相談機関」



きららは12月29日(日)～1月3日(金)まで
お休みです。この期間の利用可能な相談機関を
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)

【よりそいホットライン】

0120-279-338 (年中無休 24時間対応)



「さいまつ うんどう」
「歳末たすけあい運動」

歳末たすけあい運動は、共同募金運動のひとつ
で12月1日から31日に行います。
福祉を必要とする人のために役立てます。
ご協力をお願いします。

28日(土) 4:00～5:00は
きらら大掃除おつかれさま会
を行います。



よいお年を
お迎え下さい

当事者会からのお知らせ

★11月10日(日)のミーティング報告★

【12月のホワイトボードテーマ決め】

師走、大掃除、ボーナス、大晦日、忘年会があがりました。

皆さんホワイトボードに連想されたワードなどを書いてください。

【クリスマスステイについて】

当日のタイムスケジュールや出し物等について話し合いました。詳しい内容についてはホワイトボードの記録やスタッフなどにもご確認ください。

【11月17日(日)酉の市について】
開催1週間前となり集合時間や場所の確認を行いました。また、酉の市の準備・片付けをメンバーも一緒に行うことや、メンバーの役割は当日確認することなどを決めました。

★次回のメンバーミーティングは…

12月1日(日) 午後2時～午後3時

次回のメンバーミーティングでは…

- ・1月のホワイトボードテーマ決め
- ・クリスマスステイの実施内容の確認
- ・外出プログラムの行先…を話合う予定です。



出張きららin光が丘

10月21日(月)の出張きららは座ってできる「健康フラメンコ」でした。参加メンバーもスタッフもフラメンコは初めての体験でしたが、講師の先生にフラメンコの歴史やひとつひとつの動作を丁寧に教えていただきました。最後はみんなで「ボラーレ」という曲に合わせて踊り、いい汗をかきました。メンバーも「初めて踊った。楽しかった!」と素敵な思い出の日になりました。

報告

利用者アンケート

令和6年12月1日(日)から令和7年1月31日(金)まで、利用者アンケートを実施します。

きららをより良くしていくためのアンケートです。ぜひご協力ください。オープンスペースに用紙と回収箱を設置します。今年もオンライン回答ができますので、こちらもご利用ください。匿名で大丈夫です。

アンケート結果は、きららオープンスペース、および練馬区ホームページでも公表されます。

とよたましよがいのいしや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

※身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えください。

〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

とよたましよがいのいしや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。
- ごみはお持ちかえりください。
- 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。

