

たけのこ

れいわ ねん ねん がつこう
令和2年(2020年)2月号 No.195

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
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>

ふく うち
福は内！
ふく うち
福は内！



練馬区社会福祉協議会

ネリー

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 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。

2月のおすすめプログラム

とうじしゃかつどう
当事者活動

話そう会



2月2日(日) 2時～3時

「話そう会」で話すテーマは当日、参加者
で出し合って決めています。前は「しくじ
り話」「タピオカについて」「最近読んだ本
について」の3グループに分かれて話しまし
た。参加したことある人も、初めての人もぜ
ひ気軽に参加ください。

避難訓練



2月9日(日) 2時～3時

今回は火災発生に対応した避難訓練をします。
いざという時にどのように動き移動すれば安全
か、再確認も含め地域の避難拠点である、南町
小学校まで移動します。エレベーター前まで、
1Fまで等、可能な範囲でご参加ください。寒い
中ですが大勢のみなさんの参加をお待ちしてい
ます。

出張きらら in 光が丘
～野鳥観察～



2月17日(月) 1時～3時

集合場所：光が丘ボランティア・地域福祉
推進コーナー(光が丘区民センター6階)

講師：國島 良臣さん(ボランティアガイド)

平日は入れない光が丘公園バードサンク
チュアリで、野鳥の生態や見つけるポイント
について教えて頂きます。ぜひ一緒に冬の外
出を楽しみましょう♪

外出プログラム

とうじしゃかつどう
当事者活動

2月26日(水) 10時30分～3時(予定)

場所：日本オリンピックミュージアム

事前申込制 ※2月14日(金)締切

昼食代：500円

メンバーから外出先の希望を募集し、外出先
を決定しました。2月は寒い日も続き、外出の機
会が減る季節でもあるので、ぜひ一緒に冬の外
出を楽しみましょう♪参加希望の方は、必ず2月
14日(金)までに事前予約をお願いします。



2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。▼プログラムの申し込みは前月25日からです。▼パソコン教室は資料代として各回50円がかかります。▼就労実習体験は、3日の月曜日が練馬サービスセンターです。						
2 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 はな 話そう会	3 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 9:00～正午 就労実習体験	4 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	5 やす 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 SST①	8 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 パソコン開放 ☎ 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
9 正午～7:00(オ) ☎ 10:00～正午 サポーター養成講座(ういんぐ) ☎ 2:00～3:00 避難訓練	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 建国記念日のため やす 休み(街清掃なし) 	パソコン教室 資料代 各50円	12 やす 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午～7:00(オ) ☎ 正午～ 昼食会 参加費300円 「美味しいカレー」 ※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 全館清掃のため やす 休み	17 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 1:00～3:00 出張きららin光が丘 「野鳥観察」	18 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		19 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 4:30～5:30 囲碁教室	21 正午～7:00(オ) ☎ 正午～昼食会 参加費300円 「鶏のチンジャオロース」 ※当日は、12:30までにきららにお越しください。 ☎ 2:00～4:00 SST③
23 天皇誕生日 (開所) 正午～7:00(オ)	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 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		26 (オ)休み (電)休み 外出プログラム ※事前申込制 締切2月14日 昼食代500円	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午～7:00(オ)
29 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「就労体験者発表」 ※詳しくは、スタッフに問い合わせください						

お知らせ

誰でも参加できるSST

日時：2月15日(土)2時～5時

場所：きらら交流室

講師：吉田みゆき 氏

(同朋大学社会福祉学部准教授)

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？参加お待ちしております♪

冬のインフルエンザ対策

本格的に寒くなってきますね。

「インフルエンザの予防」についてまとめました。

- ①ワクチン接種
- ②外出後の手洗い
- ③50～60%程度の湿度の保持
- ④休養とバランスのとれた栄養
- ⑤人ごみへの外出を控える
(参考：厚生労働省ホームページ)

上記は多くの人が既にご存じの予防法かと思います。これらに加え、「冬でも十分な水分補給」が重要です。水分補給の重要性は夏と変わりません。喉や鼻の粘膜を潤して菌の侵入を防いだり、侵入してしまった菌の排出にも効果的です。

(参考：全国健康保険協会ホームページ)

12月1日(日) 参加者:17名

12月21日(土) 参加者:28名

11月に行われた西の市の振り返りを行いました。今年度は、早々の完売で「悔しい」想い、お餅の焼き方が「難しかった」、お客さんとのふれあいを通して「感謝されて嬉しかった」、出店に関わることができて「良かった」等の感想がありました。その他に、きららとして西の市に参加する意味やメンバーそれぞれが参加する動機等も出しました。今後もより良いかたちで地域交流ができるように一緒に話し合っていきましょう。

今回は「インフルエンザ感染予防のために必要な手洗いの秒数は？」という話題で始まり、「30秒!」「1秒!」等の声が挙がりました。正解はきらら掲示のポスターによれば15秒でした。1月のプログラム紹介では、茶道で振る舞われる「花びら餅」という特別な和菓子について、詳しいメンバーから「宮中の人たちの健康を願って作られた。ゴボウは鮎をかたどっている」という由来が紹介されました。

クリスマス会

12月21日(土) 参加者:40名

とうじしゃかつどう
当事者活動

開催に向けて11月末から実行委員を中心に、打ち合わせや買い出しなど準備してきました。当日はメンバーの演し物、じゃんけん大会、ビンゴを行い大盛り上がりでした。



トライアル・ゼミ

12月27日(金) 参加者:8名

今月のトライアル・ゼミは、レインボーワーク職員と就労への道のりの映像を見ながらの講義でした。最後には「あわてず、あせらず、あきらめず」といったお話がありました。参加者からは「難しくなく、わかりやすくて楽しかった」「企業側も自分たちのことを支援しようとしてくれていることがわかった」「まだ希望があると思った」といった感想がありました。

とよたましよ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ご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。
- 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。

