

ねりまく とよたましやうがいしゃち いきせいかつしえん
練馬区・豊玉障害者地域生活支援センターきらら だより

たけのこ

れいわ ねん 令和8年(2026年)11月号 No.276

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やうぎかい
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
とよたましやうがいしゃち いきせいかつしえん しゃちやう ましこ のりあき
豊玉障害者地域生活支援 センターきらら 所長 益子 憲明
じゅうしょ ねりまくとよたまきた 5-15-19
住所：176-0012 練馬区豊玉北 5-15-19
とよたま かい
豊玉すこやかセンター6階
でんわそうだん と あ
電話相談・問い合わせ:Tel.03(3557)9222/Fax.03(3557)2090
ホームページ
https://www.nerishakyo.com/departments/kirara/
★きららの紹介動画はこちらから→

とり いち おこな
11月は酉の市が行わ
れます。寒さが増してく
る季節ですが、元気に過
こせるよう体調に気を付
けていきましょう。



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

11月 酉の市

とり いち きせつ
酉の市の季節がやってきました！！今年もきららは、毎年
だいこうよう しらたま はんばい よ こ
大好評の白玉しるこを販売します。呼び込みや、おしるこの
ていきやう いっしょ とり いち も あ
提供など、一緒に酉の市を盛り上げましょう♪

ばしよ とよたま
場所は、豊玉すこやかセン
ターの正面玄関外です。



にちじ 11月7日(土) しょうご 午後6時頃
日時：11月7日(土) 正午～午後6時頃

- ★販売は、おしるこがなくなり次第終了となります。
- ★オープンスペースは閉所となります。電話相談は通常通り行います。

花くらぶ

はな まいしゅうかようび 午後2時～午後4
花くらぶでは毎週火曜日、午後2時～午後4
時に地域の花壇の手入れをしています。また、
ねん かい はる あき はな う か おこな
年2回(春・秋)花の植え替えを行っています。
す。今年も11月～12月にかけて、秋冬の花の
う か おこな よてい
植え替えを行う予定です。「どんな花がいいか
な?」「花の配置はどうしよう?」など、話し合
いをしながら活動しています。初めての方もぜ
ひ、気軽に参加ください♪

- 【11月活動日】
参加を希望する人は午後2時にきららにお集まり
ください。
- ❁10日(火) 練馬デイサービス(植え替え)
 - ❁17日(火) 練馬図書館(花壇確認、花購入)
 - ❁24日(火) 練馬図書館正面(植え替え)

きららからのお知らせと報告

ぴあサポーター募集
ぴあサポーター活動は、精神科病院の
入院経験を活かし、同じ仲間として入院し
ている人の退院後の地域生活を応援する活動
です。主な活動は「サポーター養成講座」
「ぴあまっぷ作成」「病院訪問」です。一緒
に活動して下さるぴあサポーターを募集し
ています。まずは説明や見学から、気軽にス
タッフまでお問い合わせください。

おんがく かた かい
音楽を語る会
日時：11月1日(日) 午後2時～午後3時半
場所：きらら交流室

おんがく かた かい
音楽を語る会では、みなさんのおすすめの
音楽について、思い出や好きなところを語り
合います。みなさんで音楽について語らい、
楽しいひとときを過ごしませんか。今回は月
初めの開催となります。みなさんの参加をお
待ちしています。

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



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。



メンバーミーティング

11月8日(日) 午後2時～午後3時
【内容】・12月のホワイトボード決め
・酉の市のふり回り
・クリスマスデイについて
酉の市のふり回りでは、次回の酉の市がより
良いものになるように、みなさんの意見を聞か
せていただく予定です。また、クリスマスデ
ィで行う催し物の内容について、意見交換を
行います。

出張きらら

9月12日(土)の出張きららでは、講師
の村山先生をお招きし、友禅型染め体験を行
いました。それぞれ作品作りに取り組み、色とり
どりの素敵な作品が完成しました！参加したメ
ンバーからは「初めてだったけど楽しかった」
「先生が丁寧に教えてくれて良い作品ができた」
など感想がありました。

2026 11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) さいがいでんごん ★災害伝言ダイヤル 171 1:00～4:00 しゅわそうだん 手話相談 🕒2:00～3:30 おんがく かた かい 音楽を語る会	2 (オ)なし そうだん び よやくせい 相談日(予約制)	3 ぶんか ひ 文化の日 	4 やす 休み	5 (オ)なし そうだん び 相談日 よやくせい (予約制)	6 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～4:00 えすえすてい S S T ① 	7 (オ)なし ※お口・いきいき体操・卓球は やす お休みです。 🕒しょうご ころ 正午～6:00頃 とり いち 西の市
8 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 しゅわそうだん 手話相談 🕒10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) 🕒2:00～3:00 メンバーミーティン グ	9 (オ)なし そうだん び よやくせい 相談日(予約制)	10 ごぜん そうだん び よやくせい 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1時/2時/3時/4時 パソコン教室① きょうしつ (資料代50円) 🕒2:00～4:00はな くらぶ 🕒3:00～3:30まちせいそう 街清掃 (きらら 2:50集合/2:55出 発)	11 やす 休み	12 (オ)なし そうだん び 相談日 よやくせい (予約制)	13 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒しょうご 正午～1:00 ちゅうしょくかい 昼食会(カレー、 さん か ひ えん 参加費300円) 🕒2:00～4:00 えすえすてい S S T ②	14 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～4:00パソコンかいほう 開放①
15 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 しゅわそうだん 手話相談 	16 (オ)なし そうだん び よやくせい 相談日(予約制)	17 ごぜん そうだん び よやくせい 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1時/2時/3時/4時 パソコン教室② きょうしつ (資料代50円) 🕒2:00～4:00はな くらぶ	18 やす 休み	19 (オ)なし そうだん び 相談日 よやくせい (予約制)	20 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒しょうご 正午～1:00 ちゅうしょくかい とり やさい くるす 昼食会(鶏と野菜の黒酢 に さん か ひ えん 煮、参加費300円) 🕒2:00～4:00 えすえすてい S S T ③	21 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 さどうたいけん 茶道体験 (さん か ひ えん 参加費100円) 🕒3:30～5:00 わくわく!囲碁体験
22 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 しゅわそうだん 手話相談	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 やす 休み 	24 ごぜん そうだん び よやくせい 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1時/2時/3時/4時 パソコン教室③ きょうしつ (資料代50円) 🕒2:00～4:00はな くらぶ	25 やす 休み	26 (オ)なし そうだん び 相談日 よやくせい (予約制)	27 しょうご 正午～7:00(オ) 	28 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～11:30 ぴあまっぷ (ういんぐ) 🕒1:00～1:30さわ かい 茶話会 🕒2:00～4:00 かいほう パソコン開放②
29 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 しゅわそうだん 手話相談 🕒2:00～5:00 だれ さん か 誰でも参加できる えすえすてい S S T	30 (オ)なし そうだん び よやくせい 相談日(予約制)	▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、月・火・木・金：午前9時～午後8時、土・日：正午～午後8時となります。▼相談日(月・木：午前9時～午後7時、火：午前9時～12時)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。▼パソコン教室の2時、3時、4時クラスは基本、3週 続けての参加が必要となります。▼プログラムや行事は、ぎょうじ こうてんとうじょうきょう 荒天等 状 況 により中止になることがあります。				

だれ さん か えすえすてい
誰でも参加できるS S T

日時：11月29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・S S T普及協会認定講師)

みなさん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。



さいがいでんごん
災害伝言ダイヤル 171

災害時は電話が繋がりにくなります。そんな時でも家族や仲間の安否を確認しやすいのが、災害伝言ダイヤル 171 です。きららでは、毎月一日(閉所日は除く)に、利用練習のための録音をしています。

今年は、9、10、11月に『災害伝言ダイヤル 171 スタンプラリー』を開催しています。録音された防災クイズに三ヶ月とも答えてくれた人には、景品として防災グッズをプレゼントします。いよいよ11月は最終月です。9、10月に聞き逃した人にも、景品ゲットのチャンスがあります。「171 がよく分からない」「使い方が分からない」という人は、スタッフまでお問い合わせください。