

たけのこ

令和2年(2020年)3月号 No.196

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>

3/3は桃の節句♪
季節の変わり目を
意味する「五節句」
すべてわかるかな？



練馬区社会福祉協議会
ネリー

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。

きららメンバー アート作品紹介



出張きららin光が丘で型染め友禅を
しました。参加者全員で作った作品がオー
フンスペースに飾ってあります。きらら
に来所した際は、ぜひ見てみてください
◎出張きららin光が丘の詳しい報告につ
いては、最終面をご覧ください。



3月のおすすめプログラム

レディーステイ(女性の方対象)

テーマ「女性の防災」

3月1日(日) 2時～3時

女性同士だからできる楽しみや悩みを気軽に
お話してみませんか？

今回は「女性の防災」をテーマに座談会を
したいと思います。「必要な防災グッズ
は？」「避難時のポイントは？」等、一緒に
話しながら考えていきましょう。

音楽を語る会

3月22日(日) 2時～3時30分

参加者がCDを持ちより「なぜこの曲を選んだ
か」「この音楽についてのエピソード」等、そ
れぞれの曲紹介から始まります。質問タイムも
あり、音楽を通じた自己表現や交流の場にも
なっています。音楽を通じたメンバーの当事者
活動であり、準備から進行、片付けなどメン
バーが主体的に協力して取り組んでいます。

当事者活動



3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円かかります。▼就労実習体験は1週目の月曜が練馬デイサービスセンター、3週目の日曜が光が丘LIVINです。						
1 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 レディースデイ	2 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 9:00～正午 就労実習体験	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 やす 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) ☎ 1:30～ 年金相談会 (予約制)	9 (オ)なし 相談日(予約制)	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 「ねりま・きれいにし隊」	11 やす 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 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	14 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 パソコン開放
15 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00 就労実習体験	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 やす 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制) ☎ 4:30～5:30 囲碁教室 (自主練習)	20 春分の日のため やす 休み 	21 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:00 茶道体験 参加費100円
22 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～3:30 音楽を語る会	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 やす 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 「今年度の振り返り」 ※詳しくは、スタッフにお問い合せください。	28 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
29 正午～7:00(オ)	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ☎ 2:00～4:00花くらぶ				

お知らせ

情報アラカルト

春はもうすぐですが、まだまだ寒いこの季節。手帳を使ってお得に美術館巡りはいかがでしょう？

おすすめポイント

障害者手帳をご持参の方(付添の方1名含む)は入場無料

★国立新美術館
(東京メトロ千代田線乃木坂駅他)
開館時間:午前10時～午後6時
休館日:火曜日
企画「古典×現代2020-時空を超える日本のアート」
期間:3/11(水)～6/1(月)

★相田みつを美術館
(JR線有楽町駅、東京駅他)
開館時間
午前10時～午後5時30分
休館日:月曜日(祝休日は開館)

●トライアル・ゼミ
3月27日(金) 2時～4時
「今年度の振り返り」
今年度のトライアル・ゼミも3月で最終回です。1年間の活動と年度当初に作った目標と現状の振り返りを行います。
今月が初めての参加になる人も大丈夫。1年間の活動と来年度に行っていきたいことを抱負に語っていきましょう。

茶道

1月18日(土) 参加者:13名

みぞれまじりの雨で寒い日となりましたが、
きららでは初釜を迎えました(その年の最初のお
茶の会を「初釜」と言うそうです)。参加者で丁
寧に準備をし、新年を祝う「花びら餅」、季節
に合わせた掛け軸、新年らしい
艶やかな茶器を用意しました。
日常を離れ、和のひとときを
楽しむ事ができました。



出張きららin光が丘

1月20日(月) 参加者:10名

今回の出張きららは、一昨年と昨年に行い大
好評の「友禅型染め」を行いました。講師の村
山先生がとてもやさしく丁寧に教えてくださ
り、夢のある楽しい作品が出来上がりました。
村山先生がお持ちいただいた型紙から好きな絵
を選び、持参のマイバックや綿
シャツにアジサイやバラ、車や
鳥の絵等を型染めして楽しみま
した。



ほうこく 報告

年金講座

1月19日(日) 参加者:24名

トータルサポートコスモ、練馬すすしろ会
との共催で年金勉強会を開催しました。年金
受給に向けての要件の確認と、事前にいただ
いた質問に回答する形式の二部構成で行いま
した。参加者からは「事例を豊富に用いた説
明で分かりやすかった」「もっと早く知りた
かった！」等多くの感想が挙がりました。

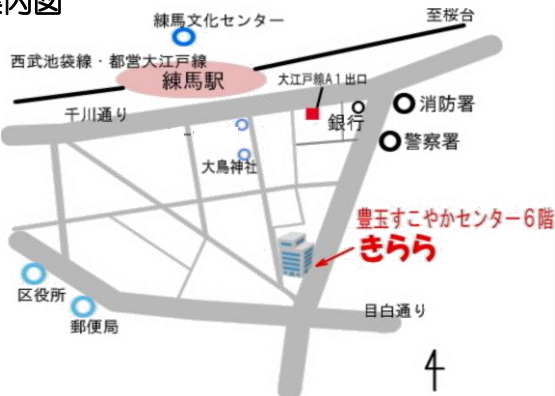
茶話会

1月25日(土) 参加者:24名

今月の茶話会は、「インフルエンザがまた
流行してきている。体調がよくないときは、
無理をしないように」という話から始まりま
した。2月のプログラムのお知らせでは、
「話そう会は、気軽に入れる」「出張きらら
の野鳥観察は、冬の方が木に
葉っぱがないため鳥を観察し
やすい」という話がありま
した。



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。

