

たけのこ



令和8年(2026年)9月号 No.274

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 益子 憲明

住所：〒176-0012 練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

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/department/kirara/>

★きららの紹介動画はこちらから→



秋は空気が澄み、月が美しく見える季節です！
夜空を眺めて、一息つく時間もいいですね。



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。



9月

のおすすめプログラム

出張きらら

日時：9月12日(土) 午後1時～午後3時

場所：きらら交流室 参加費：100円

9月の出張きららは「友禅型染」です。友禅型染とは紙型を使い、色のついた糊で模様を染め出す日本の代表的な染色工芸です。先生が丁寧に教えてくださいます。自分だけの作品を作ってみませんか？

花くらぶ

7～9月は熱中症対策として、プログラムの時間が午後3時～午後4時の1時間に短縮されます。参加を希望される人は午後3時にきらら交流室にお集まりください。

〈9月の活動日〉

1日(火)、8日(火)、15日(火)、29日(火)



メンバーミーティング



日時：9月13日(日) 午後2時～午後3時

9月のメンバーミーティングは、開催が近づいてきた西の市について話し合う予定です。充実したイベントを作りあげていくためにも、みなさんの貴重な意見をお待ちしています。話を聞くだけでも歓迎ですので、お気軽に参加ください。

災害伝言ダイヤル171スタンプラリー



今年も『災害伝言ダイヤル171スタンプラリー』を開催します。対象月である、9、10、11月に訓練用録音を聞いてクイズに答えていただいた人にはスタンプを差し上げます。スタンプが3つ貯まった人には、防災グッズをプレゼント！詳細はスタッフまでお問い合わせください。



～お金のやりくりを知ろっと♪～

7月5日（日）に「知ろっと♪」を開催しました。「知ること生活の選択肢を広げる」を目的に、今回は「お金のやりくりを知ろっと♪」というテーマで実施しました。12名が参加し、節約の工夫や家計管理の方法など、日々の暮らしに役立つヒントを共有する有意義な時間となりました。

ゆうがたプログラム～創作～

7月28日（火）にゆうがたプログラムで創作活動を開催しました。みなさん思い思いの作品を作ったり、オープンきららに向けて装飾を作る人もいました。最後はみんなで飾り付けをして華やかな空間になりました。



誰でも参加できるSST

7月19日（日）河島先生を講師にお招きし、誰でも参加できるSSTを開催しました。今回はメンバー、ご家族、関係機関の人だけでなく区民も参加し、当日は21名で行いました。参加者のコミュニケーションの悩みを河島先生とみなさんで一緒に考え、練習を行いました。練習した人は、はじめは緊張した表情でしたが、練習後は少しほっとした様子でした。

オープンきらら

7月31日（金）にオープンきららを開催しました。メンバーやそのご家族、関係機関や区民の方々など21名に参加いただきました。今回は、メンバーからの「きららを知ったきっかけ」や「きららの良いところ」についての発表やボッチャ体験を行い、大いに盛り上がりました。



ボッチャのようす様子です！

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

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19
とよたま 豊玉すこやかセンター6階
とよたま 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。



にち 日	げつ 月	か 火 1	すい 水 2	もく 木 3	きん 金 4	ど 土 5
		ごぜん 午前：相談日(予約制) 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 ①1じ/2じ/3じ/4じ パソコン教室①(資料代50円) ③3:00～4:00 花くらぶ	やすみ 休み	(オ)なし そうだん び 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) ①1:30～2:00 おくち・いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
6 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 	7 (オ)なし そうだん び 相談日(予約制)	8 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ①1じ/2じ/3じ/4じ パソコン教室②(資料代50円) ③3:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きらら2:50集合2:55出発)	9 やすみ 休み	10 (オ)なし そうだん び 相談日(予約制)	11 しょうご 正午～7:00(オ) ①しょうご 正午～1:00 ちゅうしよくかい 昼食会(カレー、 さんか ひ 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	12 しょうご 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 パソコン開放① ①1:00～3:00 出張きらら (@きらら) さんか ひ 参加費100円
13 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (@ういんぐ) ②2:00～3:00 メンバーミーティング	14 (オ)なし そうだん び 相談日(予約制)	15 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ①1じ/2じ/3じ/4じ パソコン教室③(資料代50円) ③3:00～4:00 花くらぶ	16 やすみ 休み	17 (オ)なし そうだん び 相談日(予約制)	18 しょうご 正午～7:00(オ) ①しょうご 正午～1:00 ちゅうしよくかい とり 昼食会(鶏のカレークリー ム煮、さんか ひ 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	19 しょうご 正午～7:00(オ) ③3:30～5:00 わくわく！囲碁体験 ※9月の茶道はお休みです 
20 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談	21 けいろう ひ 敬老の日 やすみ 休み 	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日 やすみ 休み 	23 やすみ 休み しゅうぶん 秋分 のひ	24 (オ)なし そうだん び 相談日(予約制)	25 しょうご 正午～7:00(オ)	26 しょうご 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00 パソコン開放②
27 しょうご 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談	28 (オ)なし そうだん び 相談日(予約制)	29 ごぜん 午前：相談日(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ③3:00～4:00 花くらぶ	30 やすみ 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 的に、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、熱中症対策や荒天等状況により中止になることがあります。		



かんきょう
環境まなびフェスタ



7月25日(土)ココネリホール3階で行われた環
境まなびフェスタに、みどり環境ネットワー
ク!、江古田みつばちプロジェクト、きららの
三者合同で参加しました。当日、ブースでは
「昆虫の切り絵と押し花のしおり」体験を行い
ました。合計258名の参加者が訪れ、みなさん
思い思いにしおりの作成を楽しんでいました。
ボランティアの小学生や大学生、きららのメン
バーも誘導や会場案内、作業の説明など大活躍
でした! しおり作りを通して地域の人との交流
とともに、生き物や自然の大切さについて考え
る貴重な機会となりました。



苦情解決第三者委員施設巡回

日時：9月26日(土) 午後1時半～午後2時半
練馬区社会福祉協議会では、実施している事業
について、より満足して利用していただけるよ
う、第三者委員が意見を聴く巡回日を設けてい
ます。
今回は坂元信幸委員が来所されます。きらら
がより良いセンターとなるよう、みなさんのご
意見をお寄せください。

