

たけのこ

令和7年(2025年)7月号 No.260

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・問合せ：Tel.03(3557)9222/Fax.03(3557)2090

ホームページ

<https://www.neri-shakyo.com/department/kirara/>

★きららの紹介動画はこちらから→



7月7日は七夕ですね、お天気に恵まれますように。七夕が過ぎれば本格的な夏はもうすぐそこです。
暑さ対策を忘れずに！



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。

7月のおすすめプログラム

トライアングル・ゼミ

日時：7月25日（金）午後2時から午後4時

会場：きらら

トライアングル・ゼミでは就労やボランティア活動など自己実現を目指して、一緒に話し学び合います。きらら、ういんぐ、レインボーワークの合同プログラムとなります。一歩踏み出してみようと思っている人は、ぜひ参加してみませんか。

音楽を語る会

日時：7月27日（日）午後2時～3時30分

場所：きらら交流室

音楽を語る会はみなさんがそれぞれに好きな曲に関する思い出やエピソードを語り合ったりする当事者活動プログラムです。ゆったりとした空間で新たな音楽に出会いませんか？多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

花くらぶ

7月～9月は熱中症対策としてプログラムの時間を午後3時～4時の1時間に短縮します。参加される人は午後3時にきらら交流室にお集まりください♪ご参加をお待ちしています。

●7月1日（火） ●7月8日（火）

●7月15日（火） ●7月22日（火）

●7月29日（火）

パソコン開放

毎月、第二・第四土曜日にパソコン開放を開催しています。決まった課題は無く、自分のやりたい内容を行えます。疑問点などは先生が丁寧に教えてくださいますので、お気軽にご参加ください。事前予約をおすすめしますが、予約なしで当日参加を希望する場合は、スタッフにお声がけください！



7月のスケジュール 🍡🍡🍡

日	月	火	水	木	金	土
 ★1日は さいがいてんごん 災害伝言ダイヤル		1 午前：相談日 (予約制) 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) ③3:00～4:00 花くらぶ	2 やす 休み	3 (オ)なし 相談日 (予約制)	4 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	5 正午～7:00(オ) ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
6 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 	7 (オ)なし 相談日 (予約制)	8 午前：相談日 (予約制) 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) ③3:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	9 やす 休み	10 (オ)なし 相談日 (予約制)	11 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	12 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00パソコン開放① 
13 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 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 相談日 (予約制)	15 午前：相談日 (予約制) 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) ③3:00～4:00 花くらぶ	16 やす 休み	17 (オ)なし 相談日 (予約制)	18 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(トマトとひき肉の カレー炒め、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	19 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費100 円) ③3:30～5:00 囲碁教室
20 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	21 うみ 海の日 やす 休み	22 午前：相談日 (予約制) 正午～7:00(オ) ③3:00～4:00 花くらぶ	23 やす 休み	24 (オ)なし 相談日 (予約制)	25 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ	26 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 びあまっぷ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00 パソコン開放②
27 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:30音楽を語る会	28 (オ)なし 相談日 (予約制)	29 午前：相談日 (予約制) 正午～7:00(オ) ③3:00～4:00 花くらぶ	30 やす 休み	31 (オ)なし 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 9:00～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。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。 ▼プログラムや行事は、災害や荒天等状況により中止 になることがあります。	

お知らせ

★7プログラムに関する熱中症対策について

練馬区の方針により、下記のアラートが発表された際にはきららのプログラムを中止する場合があります。

【熱中症警戒アラート】暑さ指数33以上
前日の午後5時および当日の午前5時頃に発表されます。発表された場合は、原則として屋外で行われるプログラムについては中止とさせていただきます。

【熱中症特別警戒アラート】暑さ指数35以上
前日の午後2時頃に発表されます。発表された場合、きららのプログラムは屋内・屋外すべて中止させていただきます。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。
※暑さ指数は気温ではありません。

★熱中症に気をつけよう！

・熱中症対策5つのポイント

- ①暑さをさける
- ②部屋を涼しくする
- ③休憩をとる
- ④水分をとる
- ⑤栄養をとる



★ポイント★

- ・保冷剤や冷たいタオルなどで身体を冷し、身体に熱をためない。
- ・水分補給はのどが渇いたと感じる前に、こまめに少量ずつとりましょう。
- ・大量に汗をかいた時は、塩分やミネラルなどを含んだスポーツドリンクがおすすめです。



当事者会プログラムのご案内



今月のメンバーミーティング

日時：7月13日（日）午後2時～午後3時

《ミーティングテーマ（予定）》

- ・8月のホワイトボードテーマ決め
- ・お祭りやイベント参加を通しての地域交流についてイベント内容や進め方などをみなさんと一緒に考える機会となりますので、多くの人のご参加をお待ちしています！

茶話会

日時：7月26日（土）（毎月第4土曜日）

午後1時から午後1時30分

- ・茶話会では翌月に予定されているプログラムや地域交流イベントのことを中心に話します。
- ・メンバー、スタッフみんなで集まれる貴重な機会です。聞くだけの参加でも大丈夫です。
- ・ぜひお気軽にご参加ください。



出張きららin光が丘

報告

トライアングル・ゼミ

5月19日の出張きららin光が丘では、みどり環境ネットワーク！の村田さんに植物の説明をしていたきながら散策をしました。珍しい梅檀の木の花をみたり、公園内の花の香りや、植物に癒されたりした時間になりました。

❀梅檀の木です！→



日時：6月27日（金）午後2時から午後4時
レインボーワーク、ういんぐ、きらら合同のトライアングル・ゼミをういんぐで開催しました。今年度リニューアルした生活チェックシートを使い、チェックを行いました。自身のできていることを知り、新たな一歩を踏み出すきっかけづくりになりました。

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

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。

