

たけのこ

令和6年(2024年)9月号 No.250

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/>

8月は暑かったですね。
 だんだんと涼しくなるといいですね…



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月のプログラム

スタンプラリー

今年も、9月1日、10月1日、11月1日の3ヶ月連続で、『災害伝言ダイヤル171スタンプラリー』を開催します。きららの秋の恒例企画としておなじみですね！

もともと毎月1日は、災害伝言ダイヤルの体験日として、スタッフが防災クイズを録音しています。今回もクイズに答えていただいたみなさんにはお楽しみがあります。災害伝言ダイヤルは、いざという時、家族や仲間の安否を確かめるための大切な方法です。今まで体験したことがなかった人も、この機会に伝言を聞いてみてください。

伝言の聞き方がわからない人は、スタッフまでお問い合わせください。オープンスペースにも掲示する予定です。みんなで一緒にダイヤルして聞いてみるのも良いですね。ぜひ、ご参加ください！

屋外で活動する プログラムに関して

- 今年度から練馬区より「熱中症警戒アラート発表時は、屋外活動中止」とお知らせがありました。
- きららは練馬区の方針に従い、熱中症警戒アラート発表時は街清掃の参加は中止します。花くらぶの水やりに関しては、下記の方法で行うこととします。ご理解のほどよろしくお願い致します。
- 花くらぶの活動：アラート発表時はオープンスペース内、ベランダ、1階ハンギングの水やり・整備の活動などを行います。金曜日の水やりは、職員が行います。

石薬師市

日時：9月28日(土) 午前10時～午後2時
 場所：練馬おおとり神社

- 今年の石薬師市のテーマは「防災」です。きららとしての出店はありませんが、参加や準備協力という形で地域を盛り上げます！！
- ☆石薬師如来は、万病を治癒する仏様で特に目にご利益があるとされています。練馬おおとり神社の境内にある石薬師如来は、230年前に千川のほとりにあったものが、現在の地に移され今もなお信仰の対象として地元の人に愛され続けています。



9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1 正午～7:00(オ) ★災害用伝言ダイヤル171 1:00～4:00 手話相談可 氷川神社例大祭 お神輿	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 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	4 やすみ	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	7 正午～7:00(オ) ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球	
8 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	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 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 ④3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	11 やすみ	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 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	14 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 パソコン開放①	
15 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	16 敬老の日 お休み	17 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) ②1:00 花くらぶ (外出)	18 やすみ	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会 (厚揚げの玉ねぎとトマト炒め 煮ソースがけ(びり辛)、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	21 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	
22 秋分の日(開所) 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ③3:00～4:00 花くらぶ	25 やすみ	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ)	28 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ②1:00～1:30 茶話会 ③2:00～4:00 パソコン開放② 石薬師市	
29 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	30 (オ)なし 相談日(予約制)					▼(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です。▼相談日(月・木：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50円かかります。▼出張きらら in 光が丘は、光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーに集合です。▼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

★きららの相談電話について★

メンバーのみなさんから「きららの相談電話がつながりにくい」という声があります。きららでは電話が少ない時間もありますので、メンバーの声を参考にしてください。



《きららメンバーの声》

「平日9時や土日の12時はつながりにくいので時間をずらしています。」



「夕方4時から夜8時は混んでるみたい」

※きららの集計データからも、午後1時から午後4時は比較的相談電話が少ないことがわかりました。



まだまだ暑い日が続きます。

熱中症に気をつけましょう

★熱中症警戒アラートはどう調べる？

- 練馬区のホームページトップページの「注目情報」の中にある、「ねりま情報メール」「公式LINE」に登録し位置情報を設定すると、アラートが発表された際に前日の17時と当日朝5時にお知らせが届き確認できます。
- 環境省の熱中症予防情報サイトが行っているメール配信サービスでも確認できます。

※熱中症警戒アラートは都道府県のいずれかの場所ので「暑さ指数33以上」と予測した場合に発表されます。自分の身を守るための気づきを促す情報です。暑さ指数を確認して、熱中症にならないように注意をしましょう。

当事者会からのお知らせ



★8月11日(日)のミーティング報告★

《8月25日の大掃除に向けて》

・棚やテーブル以外にも、観葉植物がホコリをかぶっていることがあるので、ふきとりたい。

・キッチンの掃除をしたい。

・交流室の20周年の飾りは一度外して、リメイクできるか検討する。

《8月30日のオープンきららに向けて》

最終確認として、メンバーと一緒に当日の流れや席配置などを考えました。また、当日設置するパネルの作成も行いました！！

● 次回のメンバーミーティングは…

● **9月8日(日) 午後2時～午後3時**

● 10月のホワイトボードのテーマ決め

● オープンきららの振り返り

● 9月28日の石薬師市について

● 酉の市、クリスマス会など下半期のイベントについて

● 下半期は、酉の市にクリスマス会など大きなイベントが盛りだくさんです！！みなさんの“やりたい”が形になるよう、一緒に楽しみながらイベントを盛り上げていきましょう♪



防災プログラム

報告

料理教室〈フレンチトースト〉



7月2日(火) 午後1時30分～

消費期限が近づいた保存食、



アルファ化米の『わかめご飯』を調理して試食しました。かき混ぜたり、取り分けたり、スプーンを用意したりなど、メンバーが積極的に手分けして行いました。協力しあう行動が災害時にも大切です。『調理が簡単』『保存食とは思えないくらいおいしい！』といった声が多く聞かれました。

- 「全て自分ひとりで作る」をテーマに簡単な
- フレンチトーストづくりに挑戦しました。加熱し
- たりんごをトッピングして、仕上げにはちみつと
- シナモンシュガーをかけました。自分で作ったフ
- レンチトーストは達成感もあり、美味しさは格別
- だったようです。「今まで食べた中で一番おいし
- かった！」「手軽にできるから自分で作ってみた
- い」などの感想が聞かれました。

とよたましろうがいしや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

※身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えください。

〒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。

