

# たけのこ

令和8年(2026年)2月号 No.267

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→



りっしゅん  
2月4日は立春。

よみ うえ はる  
暦の上では春ですが、まだ

さむ ひ つづ  
寒い日が続きます。

からだ あたた しうが た  
体を温める生姜などを食べ

るものよいですね。



練馬区社協キャラクター  
**ネリ**

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方、サポートするところです。

## 2月のおすすめプログラム

### 外出プログラム

日時：2月9日（月）午後2時～午後4時

場所：サンシャインプラネタリウム

家にこもりがちになってしまい、そんな寒い時期だからこそ、みんなで外出しませんか？

今回はサンシャインプラネタリウム（池袋）に行きます。詳しくはスタッフにお問い合わせ下さい。多くの人の参加をお待ちしています。

### 花くらぶ

毎週 火曜日午後2時～午後4時にお花の手入れや水やりなどを行います。活動は当日話し合いながら決めます。午後2時にきららの交流室にお集まりください。



日付

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)

### 誰でも参加できるSST

日時：2月22日（日）午後2時～午後5時  
講師：吉田 みゆき 氏  
（朋大学 社会福祉学部 教授・SST 普及協会認定講師）  
みんなでコミュニケーションの練習をします。家族や友人、職場の人との関係など…対人関係の悩みを解消し、少しでも気持ちが楽になる方法と一緒に考えてみませんか。

### パソコン開放

日時：2月14日（土）、28日（土）午後2時～午後4時  
毎月第2、第4土曜日に開催しています。パソコンを使ってみたい人、やったり楽しみたいひとにおすすめです。ボランティアの先生に質問もできます。お気軽にご参加ください。



2026

## 2月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1 ★災害伝言ダイヤル171 正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コスマ トヨタ) 	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) ②2:00～4:00 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) ②2:00～4:00 SST① 	7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ① 1:30～2:00 お口・いきいき たいそう 体操 ② 2:00～3:30 卓球 
8 正午～7:00(オ) 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) ②2:00～4:00 外出プログラム 	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) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合) 	11 やす 休み	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、 さんかひ 参加費300円) ②2:00～4:00 SST② 	14 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ②2:00～4:00 パソコン開放① 
15 全館清掃 	16 (オ)なし 相談日(予約制) 	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) ②2:00～4:00 花くらぶ 	18 やす 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制) 	20 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(厚揚げの豚肉そ ぼろあんかけ、 さんかひ 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③ 	21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100 円) ③3:30～5:00 わくわく！囲碁体験 
22 正午～7:00(オ) ①2:00～5:00 誰でも参加できるSST 	23 天皇誕生日 やす 休み	24 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 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) ①2:00～4:00 トライアングル・ゼミ だいこうりゅうかい 大交流会(きらら) 	28 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ①10:00～11:30 ぴあまっぷ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00 パソコン開放② 
<p>▼(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。</p>						

赤い羽根共同募金・歳末たすけあ  
い運動募金へのご協力ありがとうございました！

きららを運営している練馬区社会福祉協議会では、民生児童委員、町会連合会の方たちと協力し、地域活動・団体・施設の活動に役立てるため、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金等の活動を行いました。



## トライアングル・ゼミ大交流会

日時：2月27日(金)  
午後2時から午後4時  
場所：きらら交流室

今回のトライアングル・ゼミは、今年度1年間の振り返りと交流会を行います。  
今年度、参加したプログラムの報告や感想を話し合い、1年間がんばったことを互いに称えあえる場になっています。  
みんなで交流しましょう！





とうじしゃかい

# 当事者会からの報告

## 誰でもにぎやかクリスマス会

12月14日(日)に誰でもクリスマス会を行いました!

メンバーの出し物やbingo大会をはじめ、ボランティアさんと一緒に奏でるハンドベル演奏、落語などたくさんの企画で楽しいひとときになりました★

「楽しかった!」という声がたくさんありました。

★当日の様子です!⇒



### 大掃除



12月28日(日)に大掃除を行いました。きれいになって一年を締めくくれました。参加いただいたみなさんありがとうございます。

～メンバーの声～

きれいになって気持ちがすっきりした。



き気になっていたところを  
そうじ掃除できてよかったです。



### 豊玉障害者地域生活支援センター きらら

案内図



4

### トライアングル・ゼミ(合同)

12月26日(金)にきらら、ういんぐ、レインボーワーク合同のトライアングル・ゼミを行いました。生活チェックリストをもとにそれが自分の生活について振り返りをしました。今後のトライアングル・ゼミの内容について意見交換を行いました。



●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よう、ご協力をお願ひいたします。

●ごみはお持ちかえりください。

●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。

