

たけのこ

令和8年(2026年)8月号 No.273

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→



夏本番の8月

みなさん体調管理に

気をつけてくださいね♪



練馬区社協キャラクター
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。

8月のおすすめプログラム



料理・栄養教室

日時：8月23日(日) 午後2時～午後4時

場所：きららオープンスペース

今年も料理・栄養教室を開催します。ボラン

ティア講師をお招きし、料理作りや栄養について学びませんか。参加費は100円です。

みなさんのご参加をお待ちしています！

メンバーミーティング



日時：8月9日(日) 午後2時～午後3時

イベントやプログラムの内容について、みなさん

で話し合います♪

《参加メンバーからのコメント》「みなさんのご意見をぜひお聞かせください！」「参加者が少ないのでぜひみなさんもお参加ください！」

花くらぶ

7～9月は熱中症対策として、花くらぶの時間が午後3時～午後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。ご参加お待ちしております。

✿8月活動日✿

4日(火)、18日(火)、25日(火)



お口・いきいき体操



日時：8月1日(土) 午後1時半～午後2時

場所：きらら交流室

毎月第一土曜に開催しています。負担のない範

囲で口や身体を動かし、心身をリフレッシュしませんか。座って行うので体力に自信がない人も大

丈夫です。ご参加お待ちしております♪

きららからのお知らせ

ゆうがたプログラム

6月23日(火)にゆうがたプログラムを実施しました。今回の内容は、創作でした。絵に色付けしたり、七夕飾りづくりなど、季節に合わせて室内を装飾しました。



出張きららin光が丘



6月29日(月)に出張きららを行いました。光が丘警察署の人をお呼びし、4月から改正された交通ルールについて学びました。参加者からは「わかりやすかった」「疑問が解決した」など感想がありました。



災害伝言ダイヤル171



災害時の家族や仲間の安否確認・合流地点の確認は、「災害伝言ダイヤル」が有効です。きららでは、毎月1日(きらら営業日のみ)に体験利用を実施しています。午後1時までにスタッフが伝言(防災クイズ)を録音します。ぜひ1日は災害伝言ダイヤルをお試しください!

<171の使い方>「171」を押した後は音声ガイドが流れます。(※通話料金がかかります)

- ①「171」を押す。
- ②再生の「2」を押す。
- ③きらら相談電話番号「0335579222」を押す。
- ④プッシュ式の電話機(携帯電話やスマホも、これに該当します)は「1」を押す。
- ⑤防災クイズを聞く。
- ⑥電話を切る。

豊玉障害者地域生活支援センター きらら

案内図



- 西部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。



日	月	火	水	木	金	土
▼(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。 ▼プログラム申込は前月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、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。						1
2	3	4	5	6	7	8
正午～7:00(オ) ⓐ1:30～4:15 ねんきん そうだんかい よ やくせい ねんきん 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コスモ 主催)	(オ)なし 相談日(予約制)	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(資料代50円) ⓐ3:00～4:00 花くらぶ ⓐ3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合/2:55出発)	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ⓐ2:00～4:00 SST① 	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ⓐ2:00～4:00パソコン開放① 
9	10	11	12	13	14	15
正午～7:00(オ) ⓐ10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ⓐ2:00～3:00 メンバーミーティング	(オ)なし 相談日(予約制)	山の日 やす 休み 	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ⓐ正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ⓐ2:00～4:00 SST②	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ⓐ2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ⓐ3:30～5:00 わくわく！囲碁体験
16	17	18	19	20	21	22
ぜんかんせいそう 全館清掃 やす お休み 	(オ)なし 相談日(予約制)	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(資料代50円) ⓐ3:00～4:00 花くらぶ	やす 休み メニュー： とろとろチーズのジャーマンチキンポテト	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ⓐ正午～1:00 昼食会(参加費300円) ⓐ2:00～4:00 SST③	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ⓐ10:00～11:30 ぴあまっぷ ⓐ2:00～4:00パソコン開放②
23	24	25	26	27	28	29
正午～7:00(オ) ⓐ2:00～4:00 りょうり えいようきょうしつ 料理・栄養教室 (参加費100円)	(オ)なし 相談日(予約制)	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(資料代50円) ⓐ3:00～4:00 花くらぶ	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ)	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 ⓐ1:00～1:30 茶話会
30	31	知ろっと♪ 8/31(月) 2：00～3：30				
正午～7:00(オ)	(オ)なし 相談日(予約制)					

【熱中症予防について】

気温や湿度が高い日が続くこの時期は、熱中症のリスクが高まります。

※熱中症の予防のために心がけたいこと※

- ♪のどが渇く前にこまめに水分補給をする
- ♪汗をかいたら適度に塩分を補給する(※)
- ♪帽子や日傘を活用する
- ♪エアコンや扇風機を上手に使う
- ♪外出時は無理せず、日陰で休憩をとる



◆熱中症かな？と思うサインは・・・

意識が遠のく、めまい、立ちくらみ、吐き気、筋肉痛、手足のけいれん、頭痛など

♣体調の変化を感じたら無理をせず、涼しい場所で休みましょう。みなさんで熱中症を予防し元気に夏を過ごしましょう♪

(※)適度な塩分補給とは

- ・スポーツドリンク
- ・水1リットルに対して塩約2グラム入れたものなど



【知ろっと♪】

日時：8月31日(月) 午後2時～午後3時30分

テーマ：『障害者雇用支援月間に参加して、いろいろな働き方を知ろっと♪ ～しごとのカタチ、いろいろ展～』

集合：午後2時にきらら集合

障害者就労支援センター「レインボーワーク」が開催する「しごとのカタチ、いろいろ展(練馬区役所)」にみなさんで行きます！企業就労の他にも、B型作業所など様々な働き方について知ることのできる展示となっています。当日は、レインボーワークの職員が解説をします。

みなさんの参加を、お待ちしております♪