

# たけのこ

令和3年(2021年)9月号 No.214

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>

2021年の  
中秋の名月は、  
9月21日です。  
満月だそうです。



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

### トライアル・ゼミ ～9月の障害者雇用支援月間スペシャルバージョン～

その1：公開講座の視聴

日時：9月11日(土)午後1時～午後3時30分

トライアル・ゼミその1は、就労に関する講座の動画を視聴します。就労支援にはどのようなものがあるのか、また当事者の体験談も聞く事ができます。3つの講座がありますので、ご希望のものを視聴ください。



会場は、交流室です。  
関心のある方は、ぜひ  
ご参加ください！

その2：講演会

日時：9月30日(木)午後2時30分～午後4時30分

9月は障害者雇用支援月間です。障害のある方の就労や雇用に対する理解と関心を深め、その雇用の推進を図る活動や催しを行います。練馬区では、「練馬で働く」をテーマに講演会が行われます。トライアル・ゼミその2として、この講演会に参加します。会場は、ココネリホールです。ご希望の方は、スタッフまで！



## 花くらぶ

9月の花くらぶは午後3時開始です！

9月7日(火) 午後3時～午後4時

活動場所：つつじ公園&中央通り

9月14日(火) 午後3時～午後4時

活動場所：図書館(2か所)

9月21日(火) 午後3時～午後4時

活動場所：練馬デイサービス

9月28日(火) 自主活動

活動場所：ベランダや各花壇など

## 囲碁教室

日時：9月18日(土)午後4時30分～午後5時30分

参加者の協力を得て感染予防対策を行い、囲碁をゆっくりと楽しめる環境を整えています。ボランティア講師も参加し、教えてくれます。初めての人も、関心がある人もぜひご参加ください。

お待ちしております♪  
※参加する時は手の消毒など、  
感染予防にご協力を  
お願いします。





# 9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
▼(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。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円がかかります。			1 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST①	4 正午～7:00(オ) ◎1:30～2:00 いきいき体操 ◎2:00～3:00 卓球① ◎3:00～4:00 卓球②
5 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 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 ◎3:00～4:00 花くらぶ	8 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST②	11 正午～7:00(オ) ◎1:00～3:30 トライアル・ゼミ その1 「就労についての動画視聴」
12 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:00 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	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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 ◎3:00～4:00 花くらぶ	15 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST③	18 正午～7:00(オ) ◎4:30～5:30 囲碁教室
19 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	20 敬老の日 休み	21 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 ◎3:00～4:00 花くらぶ	22 休み	23 秋分の日 休み	24 正午～7:00(オ)	25 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:00 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会①
26 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会② ◎2:00～3:00 防災プログラム	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	29 休み	30 (オ)なし 相談日(予約制) ◎2:30～4:30 トライアル・ゼミ その2 「講演会」		

パソコン教室  
資料代  
各50円

## お知らせ

### オープンスペースの利用について

引き続き、感染予防にご協力をお願いいたします。

- ・利用は2時間、定員は10名です。
- ・手洗い、消毒、検温を行ってください。
- ・マスクを着用してください。
- ・食事はお控えください。
- ・体調不良の場合も、利用をお控えください。

ご協力よろしくお願ひします。

### パソコン開放

#### 小辻先生からのメッセージ

皆さんお元気ですか。「パソコン開放」の小辻です。新型コロナウイルス、猛暑に豪雨、今年もしんどい夏でした。東京オリンピック2020開催のお陰で、緊急事態宣言中も自宅で退屈せず過ごすことができました。

もうすぐWindows11がリリースされます。皆さんと再会する日まで、



入手方法などを確認しておきます。

### 防災プログラム

日時：9月26日(日)午後2時～午後3時  
練馬区立防災センターの職員をお招きし、避難所の利用の仕方や避難所内の様子、避難をする時に必要な物などを伺います。また、昨年好評でした「171スタンプラリー」を10～11月に行います。詳細はたけのこ10月号に掲載します。



# 当事者会からのお知らせ

★8月22日(日)のミーティング報告★

【プログラム振り返り&今後について】

食食会：「コロナ禍のため食べることはできないけど、代わりに減塩や食事の時間・回数など食べ物に関することをみんなと話すのはどうか」「旬の食材や、レシピを知りたい」

茶道：「裏千家と表千家って何だろう？茶道の歴史について知れたらいいな」

その他：「手話を習ってみたい」「みんなで練馬のパワースポットに行きたい」

次回のメンバーミーティングは…

9月12日(日) 2時～3時

テーマは…

①「第2回 朗読会」

6月に行った「お試し朗読会」が好評だったため、9月も朗読会を開催します。当日はぜひ声に出して読みたい文章をお持ちください！！もちろん、聴くだけの参加もOKです。

②「クリスマス会について」

12月のクリスマス会について話し合います🎄

## 栄養講座を行いました！

日時：7月31日(土)

練馬区の栄養士さんより食中毒の予防、BMI(肥満度を表す体格指数)の計算方法、1日の栄養の目安、ジュースに含まれている糖質量や間食について教えていただき、各自でBMIの計算をしたり、夕飯の献立を考えてみました。

参加者からは「普段の食事で野菜が少ないことがわかった」「栄養に気を付けた食事を心がけたい」などの感想があり、健康で過ごすための食事の摂り方を学ぶ良い機会になりました。



## 花くらぶ自主活動

日時：7月27日(火)

きららの開所中に、花に関する活動を行いました。日頃花くらぶに参加されていなかったみなさんも活動してくださいました。

- ・オープンスペースの観葉植物の植えかえ。
- ・つつじ公園に植える花について話し合い。
- ・ベランダの草むしり、水やり。
- ・各花壇の見回り。



今後も様々な活動に取り組んでいきます！

## 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

※駐車場は緊急車両専用のため車での来所はご遠慮下さい。

〒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。

