

# たけのこ

令和3年(2021年)12月号 No.217

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>

今年は  
どのような  
1年でしたか？



練馬区社会福祉協議会  
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、  
サポートするところです。

## 12月のおすすめプログラム



### きららのクリスマス

#### ☆クリスマステイ☆

日時：12月26日(日)

①1時～2時 ②2時～3時 ③3時～4時

④4時～5時 ⑤5時～6時 (全5枠)

各回 定員15名 / 参加費無料

クイズや出し物などを行います！参加希望  
者は事前予約をお願いします。詳しくはス  
タッフまでお問い合わせください。

#### ☆クリスマステイに向けて募集中☆

##### ①クリスマスメッセージ

クリスマスバージョンのメッセージボードをきら  
らに設置します！(期間：12/3～12/26)

##### ②クリスマステイの時に出席するクイズ

12月7日(火)締切

③メンバーによる出し物 12月19日(日)締切

④スタッフへの質問 12月7日(火)締切

### 花くらぶ

12月の花くらぶは、午後2時開始です！

✿12月7日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：きららベランダ

✿12月14日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：きららベランダ

✿12月21日(火) 午後2時～午後4時

活動場所：きらら(お花の配布)

✿12月28日(火) 自主活動

活動場所：ベランダや各花壇など

### 黙食タイム

日時：12月10日(金)・17日(金)

12時～午後1時

場所：オープンスペース

中止している昼食会にかわり、黙食を体験する  
時間を作ります。お弁当などを持ち寄り、手洗  
い、消毒、飛沫防止アクリル板をしたうえで静か  
に食事をします。オープンスペースにある6か所  
のテーブル席を使用します。安全、安心の食事を  
楽しみましょう！



# 12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円かかります。			1 やす 休み	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:30 SST①	4 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎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) ◎1:30~4:15 年金相談会(予約制/年金 トータルサポート・コスモ 主催)	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 ◎2:00~4:00 花くらぶ	8 やす 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 黙食タイム ◎2:00~3:30 SST②	11 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎2:00~4:00 パソコン開放①
12 正午~7:00(オ) ◎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 ◎3:00~4:00 防災プログラム	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 ◎2:00~4:00 花くらぶ	15 やす 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 黙食タイム ◎2:00~3:30 SST③	18 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎4:30~5:30 囲碁教室
19 全館清掃のため やす 休み 	20 (オ)なし 相談日(予約制)	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 ◎2:00~4:00 花くらぶ (商店街にご挨拶)	22 やす 休み	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 トライアル・ゼミ 「働く場の見学」	25 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ◎10:00~11:00 びあまっぴ ◎1:00~1:30 茶話会① ◎2:00~4:00 パソコン開放②
26 正午~7:00(オ) ★クリスマスデイ ★クリーン作戦 ◎1:00~1:30 茶話会② 	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 やす 休み	30 やす 休み	31 やす 休み	

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。

- 利用時間、定員の制限はありません。
- 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。
- 食事は黙食でお願いします。
- 体調不良の場合は、利用をお控えください。

ご協力よろしくお願ひします。

**プログラムについて**

オープンスペースの利用時間の制限がなくなり、プログラムの時間も以下のように変更になります。

- 花くらぶ: 午後2時~午後4時
- SST: 午後2時~午後3時30分
- トライアル・ゼミ: 午後2時~午後4時

新型コロナウイルス感染症の状況によっては開催時間を変更することがあります。

また、事前の予約をよろしくお願ひします。

**オープンきらら報告**

10月22日・23日にきららの紹介動画の視聴会を行い、視聴していただいたみなさんから様々なご意見をいただきました。「きららに行ってみよう」と思ってもらえるような動画になるよう、ご意見を活かして完成させたいと思います。

ご協力ありがとうございました。

# 当事者会からのお知らせ



## ★11月14日(日)のミーティング報告★

12月のクリスマス企画に向けて、話し合いながら内容や役割、今後のスケジュールを決めました！クリスマス企画の詳細については表紙のお知らせをご覧ください♪

### 《今後のスケジュール》



- 11月27日(土) メッセージボード飾りつけ
- 12月10日(金) クリスマスツリー飾りつけ
- 12月25日(土) 12時~/午後4時~/ 買い出し
- 12月26日(日) クリスマスデイ

## 次回のメンバーミーティングは…

**12月12日(日) 午後2時~午後3時**

12月のメンバーミーティングでは、クリスマスデイに向けて、最終確認や準備を行う予定です。メンバーミーティングに参加したことある人はもちろんですが、初めての参加も大歓迎。準備からも楽しいクリスマス企画！！ぜひ一緒に準備や話し合いをしませんか？(\*'▽')  
加えて、2月の外出プログラムのお話も少しできたらと考えています。ぜひご参加ください。



## 年末年始の相談機関

きらは12月29日(水)~1月3日(月)までお休みです。この期間の相談機関を紹介します。

### 【東京都夜間こころの電話相談】

03-5155-5028 (午後5時~午後10時:受付は午後9時30分まで)

### 【東京いのちの電話】

03-3264-4343 (年中無休、24時間対応)

### 【よりそいホットライン】

0120-279-338 (年中無休、24時間対応)

## 歳末たすけあい運動

この運動は、共同募金運動の一つで、12月1日から31日に行います。福祉を必要とする人のために役立ってます。ご協力をお願いします。

## 利用者アンケートにご協力ください

令和3年12月1日(水)~令和4年1月31日(月)に利用者アンケートを行います。今回はアンケート用紙とオンラインで回答ができます。詳しくはスタッフへお問い合わせください。きらをより良くするご意見をお願いいたします。

## とよたましろうがいしゃ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

※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

とよたましろうがいしゃ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

## 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。

