

たけのこ

令和5年(2023年)7月号 No.236

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/>

7月といえば七夕だね。
今年は短冊にどんな願い
ごとを書こうかな。上達
したいことを書くと良い
みたいだね♪

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。



★7月のおすすめプログラム★

昼食会

日時：7月21日(金) 正午～午後1時
場所：オープンスペース テーブル席
今月のアラカルトメニューは、野菜のとりつく
ね、小松菜と油揚げのさっと煮、夏野菜みそ汁
とごはんです。正午から8席、
12時半から7席分を用意します。
事前予約をお願いします。
感想もお聞かせください。



トライアングル・ゼミ

日時：7月28日(金) 午後2時～午後4時
場所：きらら 交流室
今回のきららオリジナルプログラムは『ボラン
ティアって何?』をテーマに、練馬区社会福祉協議
会の練馬ボランティア・地域福祉推進センター職員
が話をします。社会とのかかわり方が
多様化する中、ボランティアに
ついて一緒に学んでいきましょう。



花くらぶ

7月は花パトです。
活動時間が3時からになります。
*7月4日(火) 午後3時～午後4時
活動場所：つつじ公園&中央通り
*7月11日(火) 午後3時～午後4時
活動場所：練馬図書館
*7月18日(火) 午後3時～午後4時
活動場所：練馬デイサービス
*7月25日(火) 自主活動
活動場所：ベランダや各花壇など



音楽を語る会

日時：7月23日(日) 午後2時～午後3時30分
場所：きらら 交流室
音楽を語る会では名の通り、ひとりひとり好きな
曲や思い出のある曲を持ち寄って語り合います。
「好きなドラマで使われていた曲だった」「この曲
の歌詞が好き」「学生時代よく聞いていた」「この
年代は、こういう曲が流行っていた」など語る内容
は様々です♪クラシック、洋楽、J-POP、アニソ
ン、演歌など音楽のジャンルは自由です。聞くだけ
の参加も可能ですのでぜひご参加ください。





7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
<p>▼(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。</p> <p>▼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。</p> <p>▼パソコン教室は資料代として各50円かかります。</p>							
2 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 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	5 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 SST①	1 正午~7:00(オ) ★災害伝言ダイヤル171 ◎1:30~2:00 いきいき体操 ◎2:00~3:00 卓球① ◎3:00~4:00 卓球②	
9 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎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	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 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 ◎3:00~3:30 街清掃	12 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 SST②	8 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 パソコン開放①	
16 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	17 海の日のため 休み	18 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	19 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 昼食会 (参加費 300円) ◎2:00~4:00 SST③	15 正午~7:00(オ) ◎2:00~3:00 茶道体験 (参加費 100円) ◎3:30~5:00 囲碁教室	
23 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00~3:30 音楽を語る会	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前:相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	26 休み	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 トライアングル・ゼミ	22 正午~7:00(オ) ◎10:00~11:30 ぴあまっぴ ◎2:00~4:00 パソコン開放②	
30 正午~5:00(オ) 1:00~4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ★納涼祭	31 (オ)なし 相談日(予約制)	<p>パソコン教室</p> <p>資料代</p> <p>各50円</p>				29 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 トライアングル・ゼミ	29 正午~5:00(オ) ◎1:00~1:30 茶話会 ★納涼祭
<p>7月29日(土)・30日(日)の午後7時から9時まで、 納涼祭が行われます。場所は大西神社です。 きららも参加します。一緒に地域交流しませんか。 納涼会の日のオープンスペースは午後5時までです。</p>							

お知らせ

【オープンスペースの利用について】

感染症予防対策を引き続き行います。下記についてご協力をお願いいたします。

- 来所時、手洗い、消毒、検温を行ってください。
- 黙食をお願いします。(食事は指定のスペースで、会話はお控えください)
- マスクを着用してください。
- 周りの人と適度な距離をとりましょう。
- 体調が悪い時は、利用を控えてください。



*練馬区の方針等により、利用方法が変更になることがあります。

【夏の食中毒の予防について】

食中毒を引き起こす主な原因は、細菌とウイルスです。夏場(6月から8月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が上がり、湿度も高くなる梅雨の時期から細菌による食中毒が増えはじめます。

食中毒を予防するには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物についての細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についての細菌を「やっつける」ことが必要です。「つけない」は手を洗う、食器などをきれいに洗うなど、「増やさない」は食べ物を細菌が増えにくい冷蔵庫に保存するなど、「やっつける」は肉野菜などを十分に加熱してから食べるなどになります。食中毒になった場合、下痢、嘔吐などが見られます。早めに受診をしましょう。



当事者会からのお知らせ

★6月11日(日)のミーティング報告★

6月のミーティングでは、7月のホワイトボードテーマ決め、お試プログラムについて改めて話し合いをしました。お試プログラムの話し合いではメンバーから「メモの仕方」「カードゲーム」「将棋」という案が出ました。また「お試プログラムをする日は、メンバーミーティングの時間を延長してはどうか」という意見も出ました。後半は「話そう会」でメンバーカードや新500円玉などの話題で盛り上がりました。



次回のメンバーミーティングは…

7月9日(日) 午後2時～午後3時

- 「発表タイム」最長3分、要予約
- 「8月のホワイトボードテーマ決め」
- 「お試プログラムについて」
- 「地域交流イベントについて」
- 次回から西の市をはじめ、地域交流イベントについて話し合いを進めていきます。みなさんは地域とどのように交流したいですか？みんなで意見を交換したいと思います。たくさんの方の参加をお待ちしています。

誰でも参加できるSST

報告

レディースデイ

日時：5月7日(日) 午後2時～午後5時

名古屋より吉田先生をお迎えして開催しました。今回もメンバー・家族・支援者の参加があり、職場や友人とのコミュニケーションで悩んでいたこと、気になっていたことなどを練習しました。参加者からは「自分一人では思いつかないアイデアを聞いた」「早速活用していきたい」などの感想があがりました。

日時：5月28日(日) 午後2時～午後3時

- 今回は、林優子さんをお招きして、「女性の健康・病気について」「熱中症予防」「自分が元気になるもの・こと」についてお話を聞き、参加したみなさんと意見交換をしました。肩こり解消法やウォーキングの歩数はどれぐらいがいいのか、趣味は？など色々な話題で盛り上がりました。



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

※身体が不自由な方などを除き、車での来所はおひかえください。

〒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。

