

# たけのこ

令和6年(2024年)5月号 No.246

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>

5月はこどもの日や母の日などの行事があるね。体調に気をつけて過ごそうね！



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。

## 5月のおすすめプログラム

### パソコン教室

日時：5月7・14・21日(火) 午後1時～4時  
場所：きらら交流室 ※資料代1回50円  
専門の先生が楽しく丁寧に教えてくださいます。1時の初心者クラスは文字入力の練習ですので、1週だけの参加も可能です。2時、3時、4時の初級クラスは、ワード・エクセル等(月毎に変わります)の作品を3週かけて作ります。3週すべてに参加できない時はご相談ください。ご不明点はスタッフまでどうぞ。

### 出張きらら in 光が丘

日時：5月20日(月) 午後1時～午後3時  
集合場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー  
みどり環境ネットワークの方に、植物の説明をしていただきながら、光が丘の自然散策を楽しみます。みどりがきれいなこの時期、一緒にお出かけしませんか。当日は動きやすい服装・靴でご参加ください。  
飲み物を各自でご準備ください。



### 花くらぶ

花の手入れを行います。

- 5月7日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：つつじ公園&中央通り商店街
- 5月14日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬図書館
- 5月21日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：練馬デイサービス
- 5月28日(火) 午後2時～午後4時  
活動場所：当日決めます(きらら集合)

### レディースデイ

日時：5月26日(日) 午後2時～午後4時  
場所：きらら交流室  
女性ならではの話を情報交換します。特に、女性特有の病気とその予防、趣味や好きなことなどをテーマに意見交換をします。  
また、こころとからだをやわらげるリラクゼーションも体験したいと思います。  
関心のある人はぜひご参加ください。



# 5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。▼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。</p>						
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) 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	8 やす 休み	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会 (カレー、参加費300円) ②2:00～4:00 SST①	11 正午～7:00(オ) ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
12 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 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	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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)	15 やす 休み	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会 (ハッシュドビーフ、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	18 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円)
19 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	20 (オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～3:00 出張きらら in 光が丘	21 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	22 やす 休み	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 正午～7:00(オ)	25 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00 パソコン開放
26 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～4:00 レディースデイ	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ	29 やす 休み	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (ういんぐ)	

## お知らせ・報告

### 【報告】オープンきらら

3月29日(金)に地域の人や関係機関の人などをお招きしてオープンきららを開催しました。今回はプログラム体験(缶バッジ、押し花しおり作り)ときららの20年を振り返る講演会を行いました。講演会では、メンバーや商店街の人、家族会の人やこれまでのきららの所長が様々な貴重なお話をしてくれました。きららへの思いがあらわれるひとときでした。



### 【報告】メンバーミーティング

4月14日(日)

当事者活動

#### <ミーティング内容>

- ・今年度の当事者会スケジュール
- ・ホワイトボードの使い方
- ・5月ホワイトボードテーマ決め

#### <確認したこと>

- ・今年度の当事者会スケジュールの確認
- ・ホワイトボードの使い方

①ボードのイラストは1週間程度で消す。  
②メッセージは、記載内容の期間を記入し終わったら消す。③ボードをスペース分けする。(パソコン作品集、きららお知らせ、当事者会、フリースペース)フリースペースのイラストは、テーマありとフリーの両方をおためしで3か月行うことになりました。その他、メンバーが日頃気になることについてみんなで見解を出し合い話し合いました。

★次回のメンバーミーティングは・・・

- 5月12日(日)午後2時～午後3時
- ・6月のホワイトボードのテーマ決め
  - ・音楽を語る会の司会進行について
  - ・ホワイトボードのおためし経過



# ～スタッフからの挨拶～

## 西崎麻子さん

〈みなさんお世話になりました！〉

3月末できららを退職しました西崎です。4年という短い間でしたがメンバーのみなさんととても温かく迎えてくださったおかげで本当に楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。気軽に立ち寄りのんびりひと休みし気持ちを整える所がきららではないかと思えます。みなさんにとってきららがずっと居心地のよい場所でありますように願っています。

今まで  
ありがとう  
ございました！

## 渡邊由美さん

- あっという間の3年間でした。コロナの制限があけて、これからもっとメンバーのみなさんとプログラムを楽しんだり、地域に出たりできると思っていたので、お別れはとても残念ですが、オープンスペースや電話相談での会話など、みなさんと過ごした時間はきららでの大切な思い出です。これまでどうもありがとうございました。またどこかでお会いできることを楽しみにしています。



## 長沢知裕さん

よ3く  
お願いします

4月よりきららに配属となりました長沢です。これからきららのことやきららを利用されるみなさんのこと、練馬区のことなどたくさんのお話を学びながら、地域に暮らすみなさんの生活を応援していけたらと思っています。どうぞよろしくお願いします。

## 松谷優佳さん

- 4月よりきららに配属となりました松谷と申します。オープンスペースの相談や、プログラム活動への参加をたくさんさせていただき予定です。これから、きららのこと、地域のこと、みなさんのことをたくさん知り、学んでいながら、過ごしていくことができると考えています。よろしくお願いします。



### 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

※身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えください。

〒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。

