

たけのこ

令和6年(2024年)7月号 No.248

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7日は七夕です。
思い出に残る
七夕の行事はありますか？



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 おすすめプログラム



料理教室

日時：7月21日(日)午後2時～午後3時30分
場所：オープンスペース 定員：8名
参加費：100円

夏の暑さを乗り切るには、食事をしっかりとすることも大切です。今回は、手軽に作れて栄養価も高い「フレンチトースト」です。自分の分を自分で作って食べます。調理中はマスク着用にご協力ください。



花くらぶ

- 7月2日(火) 午後3時～午後4時
活動場所：つつじ公園&中央通り商店街
- 7月9日(火) 午後3時～午後4時
活動場所：練馬図書館
- 7月16日(火) 午後3時～午後4時
活動場所：練馬デイサービス
- 7月23日&30日(火) 午後3時～午後4時
集合場所：きらら交流室



納涼祭



- 日時：7月27日(土)・28日(日)
- 午後4時～きららにて「ミーティング」
- 午後5時にきららをみんなで出発
- お祭りの場所：大鳥神社
- 昨年かき氷が大好評だった納涼祭に、今年もきららで参加することが決まりました。一緒に地域の方との交流に参加しませんか？
- 詳細については、スタッフにお尋ねください☆



音楽を語る会



- 日時：7月28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」「夏になると聞きたくなる」など語る内容は様々です。クラシック、洋楽、J-POP、アニソンなど音楽のジャンルも自由です♪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
	1 (オ)なし 相談日(予約制) ★災害伝言ダイヤル171	2 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) ①1:30～ 防災プログラム ①3:00～4:00 花くらぶ	3 休み	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	6 正午～7:00(オ) ①1:30～2:00 いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球
7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	8 (オ)なし 相談日(予約制)	9 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) ①3:00～4:00 花くらぶ ①3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	10 休み	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 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 SST②	13 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 パソコン開放①
14 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	15 海の白 休み 	16 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) ①3:00～4:00 花くらぶ	17 休み	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会 (メニューはお楽しみ、 参加費 300円) ②2:00～4:00 SST③	20 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円) ③3:30～5:00 囲碁教室
21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:30 料理教室 (参加費 100円)	22 (オ)なし 相談日(予約制)	23 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①3:00～4:00 花くらぶ	24 休み	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ	27 ★納涼祭 正午～5:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ②1:00～1:30 茶話会 ③2:00～4:00 パソコン開放②
28 ★納涼祭 正午～5:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:30 音楽を語る会	29 (オ)なし 相談日(予約制)	30 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①3:00～4:00 花くらぶ	31 休み	▼(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です。 ▼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円です。		

★7月27日、28日は納涼祭のため、オープンスペースは5:00までとなります。

お知らせ

防災プログラム

～保存食を食べてみよう～

今回、きららで備えていた保存食『アルファ化米わかめごはん』の調理と試食会を行います。
「保存食は美味しい?」「どうやって作るの?」など、体験してみましよう!

日にち：2024年7月2日(火)
場所：きららオープンスペース
調理開始：1:30ごろ～
試食開始：2:00ごろ～
数量：約50食分

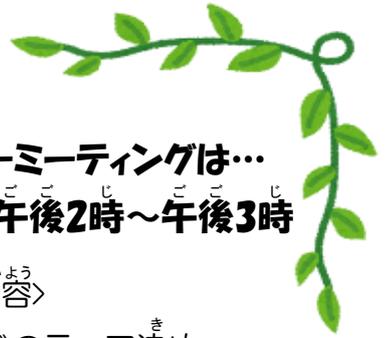
- ・当日オープンスペースに在所した方のみ、ご試食いただけます。
- ・お持ち帰りはできません。
- ・お飲み物は、各自ご用意ください。
- ・調理に参加していない方も、ぜひ、お召し上がりください。

熱中症に気をつけよう!

- ・熱中症対策5つのポイント
 - ①暑さをさける②部屋を涼しくする
 - ③休憩をとる④水分をとる
 - ⑤栄養をとる
- 体が熱いと感じた時は、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱をためないこともポイントです。水分補給はのどが渇いたと感じる前に、こまめに少量ずつとりましょう。大量に汗をかいた時は、塩分やミネラルなどを含んだスポーツドリンクがおすすめです。



当事者会からのお知らせ



★6月9日(日)のミーティング報告★

〈ミーティング内容〉

- ・7月のホワイトボードのテーマ決め
- ・ホワイトボードの使い方について その後②
- ・夏の行事について

〈ホワイトボードの使い方について〉

- ・フリースペースに書かれたものは、スタッフがタイミングを見て消す。
- ・重要な情報が届くように、必要に応じてスペースの幅を変えていく。その他、納涼祭や石薬師市などの夏の行事の日程をみんなで確認しました。

次回のメンバーミーティングは…

7月14日(日) 午後2時～午後3時

〈次回のミーティング内容〉

- ・8月のホワイトボードのテーマ決め
 - ・夏の掃除について・オープンきららについて
- みんながきららを気持ちよく使うために、8月25日(日)にオープンスペースの大掃除を行います。次回のミーティングは大掃除の場所や方法、分担決めとオープンきららを知ってもらう方法を一緒に話し合しましょう。オープンスペースで多くのメンバーの参加をお待ちしています。

レディースデイ



日時：5月26日(日) 午後2時～午後3時30分

今回は、女性ならではの病気や体調不良についての話とリラクゼーションを行いました。病気については予防や健康診断が大切であることを話し合い、たくさんの質問がありました。また、漸進的筋弛緩法と呼吸法のリラクゼーションも行い、からだところを温かく、リラックスする時間をもちました。



出張きららin光が丘



5月20日(月)の出張きららでは、みどり環境ネットワークの方と一緒に光が丘公園を散策しました。植物の説明を聞きながら公園を散歩したり、春のバラフェスタで色とりどりのきれいなバラをみんなで見たりと、とても楽しい時間を過ごしました。「いろいろなバラを見られて良かった」「植物のことを知ることができて勉強になった」と嬉しそうなメンバーの顔がありました。

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。

