

たけのこ

令和3年(2021年)4月号 No.209

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>

はる
あたたかな春の
ひかり
光がこちよい
きせつ
季節になりました。



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。

4月のおすすめプログラム

当事者会ミーティング

4月11日(日) 2時～3時

テーマ：「新プログラムについて」

当事者会ミーティングとは、きららを利用して
いるメンバーのみなさんが中心となり企画
や運営を行っている『当事者会』について
話し合うプログラムです。3月のミーティ
ングでは「囲碁教室について」「ミーティ
ングの新名称について」話し合いました。初めて
の方も大歓迎ですので、ぜひ一度ご参加くだ
さいませ。

トライアル・ゼミ

4月30日(金) 2時～3時

テーマ：「就労について話そう!!」

今年度初めての就労プログラム、トライアル・
ゼミ。メンバーのみなさんと、レインボーワ
ーク、きららで就労について一緒に考えていく1年
がここから始まります。
第1回目は、自分は就労についてどう思ってい
る??などを、自己紹介しながらお話しします。ど
んなメンバーが集まって、来年の今頃にはどう
なっているのでしょうか?楽しみですね。

花くらぶ

花くらぶは、毎月第1・2・3火曜日に花の手
入れや水やり、年2回の植替え等をしています。
現在は感染症対策のため、2時～3時の1時間に
短縮して活動をしています。また、より多くの
方に花に興味を持ってもらえるよう、4月から第
4・5火曜日は「花くらぶ自主活動日」とするこ
とになりました。詳しい内容については、きら
らスタッフまでお問い合わせください。

4月の花くらぶスケジュール

- ❀ 4月6日(火) 2時～3時
活動場所：中央通り商店街・つつじ公園
- ❀ 4月13日(火) 2時～3時
活動場所：練馬図書館
- ❀ 4月20日(火) 2時～3時
活動場所：練馬デイサービスセンター
- ❀ 4月27日(火) ※自主活動



4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円かかります。</p> | | | | | | |
| 4 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) | 5 (オ)なし 相談日(予約制) | 6 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 ◎2:00～3:00花くらぶ | 7 休み | 8 (オ)なし 相談日(予約制) | 9 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST② | 10 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 |
| 11 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 当事者会ミーティング | 12 (オ)なし 相談日(予約制) | 13 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 ◎2:00～3:00花くらぶ | 14 休み | 15 (オ)なし 相談日(予約制) | 16 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 SST③ | 17 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎4:30～5:30 囲碁教室 |
| 18 全館清掃のため 休み  | 19 (オ)なし 相談日(予約制) | 20 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 ◎2:00～3:00花くらぶ | 21 休み | 22 (オ)なし 相談日(予約制) | 23 正午～7:00(オ) | 24 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ◎10:00～11:00 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会① |
| 25 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会② ◎2:00～3:00 音楽を語る会 | 26 (オ)なし 相談日(予約制) | 27 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動) | 28 休み | 29 昭和の日 お休み | 30 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 トライアル・ゼミ 「就労について話そう!!」 | |

パソコン教室
資料代
各50円

お知らせ

＼ボランティアさんメッセージ/
いきいき体操 新谷先生

きららにご通所の皆さまこんにちは。
第一土曜日午後のいきいき体操に参加戴
き感謝です。毎日の適切な食事や睡眠は
当然ですが適度な運動は《免疫力》を高
める上でとても大事。筋肉を動かし血流
促進、心肺機能が強化され、コロナやイ
ンフルエンザの感染予防にも効果あり。
いきいき体操で免疫力アップ、コロナを
"寄せ付けずに吹き飛ばそう" 第一土曜
日は一緒に体操を、待っていますよ～

【つつじフェスタ中止について】
毎年4月の昭和の日に、平成つつじ公
園で開催されていた「つつじフェスタ」
が、新型コロナウイルス対策のため、今
年は中止となりました。とても残念です
が、来年こそ安全に
開催できること
を願っています。


【オープンスペースの利用について】
感染症予防のため、きららのオープ
ンスペースの利用は、1日1回2時間として
います。定員は15名です。
オープンスペースを利用する時は、手
洗い、消毒、検温を行ってください。大
声で話すことや密接すること、食事はお
控えください。また、体調が悪い時は、
無理をせず休み、ご利用をお控えくだ
さい。
みなさんの健康を守るために、引き続
きご協力をお願いします。

ほうこく 報告 ぼうさい 防災プログラム 2月7日(日)

今回は『自分仕様の備えを考えよう!』という試みを行いました。防災リュックの中身として思いつく品をどんどん挙げて板書・印刷し、それらの中から「他の人の意見から自分も取り入れたい」という品に各自が丸印を付け、一般的な持ち出し品リストとは一味違う、自分に必要な品をあらためて考えた『自分仕様リスト』が出来上がりました。例えば、「タオルも衛生用だけでなく頭を守る用途もある」と紹介される等の新しい発見に感心の声が上がりました。

しゅつちよう 出張きららin光が丘 ~野鳥観察~ ひかり おか やちようかんさつ 2月15日(月)

2月の出張きららは、光が丘公園のバードサンクチュアリで野鳥観察をしました。ダイサギやアオサギ、カモやノスリなど、たくさんの鳥を見ることができました。あいにくの雨でしたが、その雨を楽しむように入り口にある池でゆうゆうと過ごしているヒキガエルにも出会うことができました。ボランティアの国島さん、サンクチュアリのスタッフの方々のガイドで、充実した野鳥観察をすることができました!

きょうしつ パソコン教室 2月2日、9日、16日(火)

毎週火曜日、1時から1時間ずつ、4クラスに分かれて月に3回行っています。プロフェッショナルなパソコン講師を招き、月3回を通して課題を仕上げていきます。課題と言っても、人によってはキーボードを打つところから。そこから名刺やカード、夏にはうちわをつくったり、楽しんでエクセルやワードなど、パソコンを学んでいます。まずはここから。就職や作業所など卒業した人もたくさんいるんですよ!!

さわかい 茶話会 2月27日(土)、28日(日)

【きららより】
現在、利用時間や人数について制限がある中、みなさんの協力のおかげで安心安全に開所できています。引き続き、近い距離をさけたりマスク着用などご協力をお願いします。
【メンバーのみなさんより】
花くらぶ:「土をいじると心穏やかになります」
「水をあげたりしています。気分転換になる」
昼食会:「再開したらまた参加したい!」

とよたましやうがいしや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



- 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。

