

# たけのこ

令和3年(2021年)8月号 No.213

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/>

日差しが強くなりました。  
 日焼けに注意！



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。

## 8月のプログラム

### 卓球

日時：8月7日(土) ①午後2時～午後3時  
 ②午後3時～午後4時  
 楽しく体を動かす卓球は、大人気のプログラムです。3分間の対戦を、交代しながら行います。卓球を通じてメンバー同士の交流を深めるきっかけにもなります。午後3時から比較的人数に余裕があります。ご興味のある方はスタッフまでおたずねください。



### いきいき体操

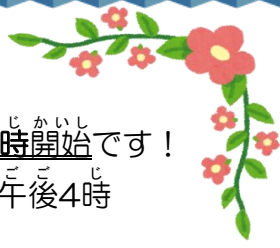
日時：8月7日(土) 午後1時30分～午後2時  
 講師の指導のもと、「ねりまお口すっきり体操」と「練馬区健康いきいき体操」を行います。食事や会話を楽しむためにもお口をすっきりし、ストレッチも入った体操で、リフレッシュしませんか。



コロナ禍で運動不足の方、体を動かしたいけれどもやり方を学びたい方は、ぜひご参加ください。

### 花くらぶ

8月の花くらぶは午後3時開始です！  
 8月3日(火) 午後3時～午後4時  
 活動場所：つつじ公園  
 8月10日(火) 午後3時～午後4時  
 活動場所：図書館(2か所)  
 8月17日(火) 午後3時～午後4時  
 活動場所：練馬デイサービス  
 8月24日(火)・8月31日(火)  
 自主活動：ベランダや各花壇で活動



### 花くらぶ「自主活動」について

今年度より、第4火曜日または第5火曜日は自主活動日としています。自主活動日は、きららが開所している時間に自由に花活動を行います。例えば…  
 ・オープンスペースの鉢植えに水をあげる。  
 ・日頃活動している花壇をめぐり、水やりをする。  
 ・活動に使用する物品を整理整頓する、または不足している物を購入する。 などなど…  
 なお、8月31日(火) 午後3時～午後4時に、ミーティングを行います。ご参加ください。



# 8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1 正午～7:00 (オ) ☉2:00～4:00 誰でも参加できるSST 講師:河島京美氏	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 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	4 休み	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午～7:00(オ) ☉2:00～3:00 SST①	7 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	
8 正午～7:00(オ) ☉10:00～11:00 サポーター養成講座 (ういんぐ) ☉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)	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 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	11 休み	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 正午～7:00(オ) ☉2:00～3:00 SST②	14 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	
15 全館清掃のため 休み 	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 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	18 休み	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午～7:00(オ) ☉2:00～3:00 SST③	21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	
22 正午～7:00 (オ) ☉2:00～3:00 メンバーミーティング	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	25 休み	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 正午～7:00(オ) ☉2:00～3:00 トライアル・ゼミ 「働いている人から話を聞こう」	28 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	
29 正午～7:00(オ) ★クリーン作戦 ☉1:00～1:30 茶話会② ☉1:30～2:30 第三者委員巡回	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動) ☉3:00～4:00 花くらぶミーティング	▼(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。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。▼プログラムの申し込みは前月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。				

## お知らせ

### オープンスペースの利用について

新型コロナウイルス感染症の発生がまだ続いています。引き続き、感染予防にご協力をお願いいたします。

- ・利用は2時間、定員は10名です。
- ・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。
- ・食事はお控えください。
- ・体調不良の場合も、利用をお控えください。



### 第三者委員巡回

日時: 8月29日(日)  
午後1時30分～午後2時30分  
練馬区社会福祉協議会では、みなさんにより満足して利用していただけるよう第三者委員がみなさんのご意見を聴く巡回日を設けています。今回は弁護士の花垣委員がいらっしゃいます。

きららがより良いセンターとなるよう、遠慮なくご意見をお寄せください。



### 開所日について

8月8日(日)は山の日で祝日、9日は、その振り替え休日になっていますが、尚日ともきららは開所します。お間違いのないよう、8月のスケジュールをご確認ください。

# 当事者会からのお知らせ

## ★7月11日(日)のミーティング報告★

### 【朗読会の振り返り】

- ・次回もジャンルを問わずやりたい
- ・定期的に開催できるといいな



### 【夏を乗り切る対策】

- ・首にタオルを巻いて汗を拭く
- ・区役所や図書館などで休憩&水分補給
- ・クーポン券を活用して、ファミレスのドリンクバーで涼しく水分補給
- ・なるべく日陰を通るように歩く
- ・冷えすぎないように上着を持ち歩く



次回のメンバーミーティングは…

**8月22日(日) 2時～3時**

テーマは…

### ①「プログラムの振り返りと今後について」

前半の振り返りと後半や次年度に向けて「今は中止でもこういう形なら再開できるかな」等アイデアをお待ちしています。

### ②「防災プログラムに向けての質問」

9月26日(日)の防災プログラムでは防災センターの人にきていただく予定です。プログラム時に知りたい内容や質問をぜひ教えてください。



## 防災プログラム報告

日時：6月27日(日)

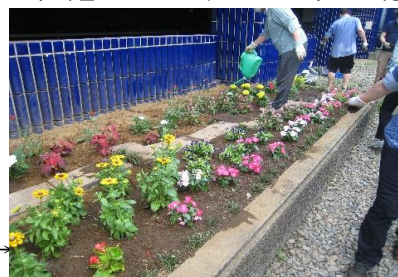
今回は『9月の防災プログラムの内容を考えよう』というテーマで行いました。参加者からは、「区の防災課の人や、被災経験のある人の話を聞きたい」「経路の安全性も考えながらの避難訓練がしたい」等の意見が出ました。防災プログラムも当事者会の一つです。まずはお気軽に参加してみてください。

## 花くらぶ 植え替えしました

日時：6月の火曜日 2時～3時

つつじ公園、図書館(2か所)、デイサービスセンター、ベランダ(1階のハンギングも)の花の植え替えをしました。ぜひ、いきいきとしたお花を見て下さい。

図書館裏の花壇です



## 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

※駐車場は緊急車両専用のため車でのご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。

