

たけのこ

令和4年(2022年)3月号 No.220

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/>

菜の花やチューリップ
など、春の草花が咲き
始める季節になりました
たね♪



練馬区社協キャラクター
ネリー

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。



3月のプログラム



防災プログラム

日時：3月6日(日) 午後2時～午後4時
きららで被災した場合に備え、近隣の避難場
所まで歩いてみます。どんな経路で行けばよい
か、道中、危険箇所がないかなどを
確認しながら歩きましょう。
みんなで一緒に災害に
ついて考える機会に
したいと思います。



音楽を語る会

日時：3月20日(日) 午後2時～午後3時30分
各自好きな音楽を持ち寄り語り合っていま
す。クラシック、洋楽、J-POP等ジャンルは問
いません。新たな1曲との出会いがあるかも!?
現在は、以下の内容で開催しています。
☆入室15名、うち語る人は10名
☆予約時に「曲名」「アーティスト名」を記入
☆ひとりの持ち時間は8分間

花くらぶ

3月の5週目は、ミーティングを行います。
☆3月1日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：つつじ公園
☆3月8日(火)と15日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：図書館(2か所)
☆3月22日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：デイサービス
☆3月29日(火) 午後2時～午後4時
*ミーティング(きらら交流室)と自主活動



お花見ウォーキング

日時：桜が開花した、晴れた日に!
桜が咲く季節になりました。今年の開花予想
は、3月22日となっています。桜や春の花々が咲
く頃に、みなさんとお花見ウォーキングに出かけ
たいと思います。日時は決めず、見ごろになった
ら、みなさんにお声かけします。
みなさんも練馬のお花の様子を
ぜひお知らせください。
お花を見に出かけましょう!





3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	2 やすみ	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST①	5 正午～7:00(オ) ◎1:30～2:00 いきいき体操 ◎2:00～3:00 卓球① ◎3:00～4:00 卓球②
6 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～4:00 防災プログラム	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	9 やすみ	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST②	12 正午～7:00(オ)
13 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎10:00～11:00 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	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 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 ◎2:00～4:00 花くらぶ	16 やすみ	17 (オ)なし 相談日(予約制)	18 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST③	19 正午～7:00(オ) ◎4:30～5:30 囲碁教室 ◎2:00～4:00 トライアル・ゼミ 「働いている先輩のお話」
20 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	21 春分の日 やすみ 	22 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 花くらぶ	23 やすみ	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 正午～7:00(オ)	26 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:00 びあまっぴ ◎1:00～1:30 茶話会①
27 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎1:00～1:30 茶話会②	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 花くらぶ (ミーティングと自主活動)	30 やすみ	31 (オ)なし 相談日(予約制)		

パソコン教室
資料代
各50円


お知らせ

【オープンスペースの利用について】
きららのオープンスペースを利用するときは、以下のことにご協力をお願いいたします。

- ①乗所時の手洗い、消毒、検温
- ②マスクの着用
- ③周りの人と適度な距離をとる
- ④食事はお控えください
- ⑤体調がすぐれない時は利用を控える

みなさんで健康と安全を守りましょう！

ボランティア 國島良臣さんからのメッセージ『公園は私の居場所』
私は自然の中で活動するのが大好きです。特に光が丘公園で散歩をするのが好きです。公園にはたくさんの種類の野鳥が生息し、樹木が繁茂し、多くの草花が咲いています。観察した野鳥は記録して、年間でまとめてグラフ化し、サンクチュアリー-の壁面に貼付しています。野鳥に興味のある方の参考にしてほしいのです。きららのみなさんも、好きな時に好きなだけ、この公園を「居場所」として活用してみたいかがでしょうか。十分に解放感に浸ることができると思います。



【第三者委員巡回報告】
日時：1月29日(日)
午後1時30分～午後2時30分
第三者委員さんにみなさんからのご相談を聞いていただきました。来年度も第三者委員巡回日を2回設ける予定です。きららがより良いセンターになるよう、ぜひご意見をお寄せください。

▼(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。

当事者会からのお知らせ

★当事者会とは？

当事者会とは、メンバーが主体となって開催しているプログラム活動です。企画、実施、運営をメンバーが中心となって行っています。

★主な当事者会プログラム

音楽を語る会 / 囲碁教室 / クリスマス会
防災プログラム / クリーン作戦 / 外出

当事者会の運営については毎月1回行っているメンバーミーティングの中で話し合っています。

次回のメンバーミーティングは…

3月13日(日)午後2時～午後3時

3月のメンバーミーティングでは「今年度の振り返り」と「来年度について」話し合います。

令和3年度はお試し朗読会をやったり、毎月メンバーミーティングを行ったりと当事者会の活動がより広がってきました。さらに当事者会を充実させるために来年度のプログラムやイベントについて話す予定です。ご参加ください！

年金勉強会

報告

栄養講座

日時：1月23日(日)午後2時～午後4時

お二人の社会保険労務士を講師にお迎えし、障害年金の基礎知識についてご講義をいただきました。とてもわかりやすい説明で、参加者からは「とても参考になった」「ちょうど障害年金の申請をしようと思っていたので、参加できてよかった」などの感想がありました。

日時：2月6日(日)午後2時～午後3時

「みんなで考えよう」というテーマで、昨日食べたメニュー三食を各自が書き出し、講師の寺元先生やボランティアの方々から栄養バランスの助言を下さいました。参加者から「野菜を生で食べるのは良い？」などの積極的な質問が出ていました。また、みんなで料理を作りながら栄養を学ぶ日々が戻ってくるとよいですね。

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。

