

# たけのこ

令和4年(2022年)7月号 No.224

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/>

海開き、山開きが  
始まります。  
海と山、  
どちらが好きですか？



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月のプログラム

### 料理教室

日時：7月31日(日) 午後2時～午後3時半  
参加費：200円 定員：8名  
作って食べる料理教室を再開します！今回は『ひとりで作る安心料理教室』です。感染症対策のため、今までのような役割分担はせず、自分の分を最初から最後まで作ります。自分の食材や調理器具に触るのは自分だけです。飲み物の提供はありませんので、ご持参ください。

### 音楽を語る会

日時：7月24日(日) 午後2時～午後3時半  
みなさんに紹介したい曲をご持参ください。新たな曲との出会いで、お気に入りの1曲が増えるかもしれません。開催方法は下記のとおりです。  
♪ひとりの持ち時間は8分間  
♪プログラム開始までに、曲名とアーティスト名を専用用紙に記入(くわしくはスタッフまで)

### 花くらぶ

7月から午後3時開始です！  
\*7月5日(火) 午後3時～午後4時  
活動場所：つつじ公園&中央通り  
\*7月12日(火) 午後3時～午後4時  
活動場所：練馬図書館  
\*7月19日(火) 午後3時～午後4時  
活動場所：練馬デイサービス  
\*7月26日(火) 自主活動  
活動場所：ベランダや各花壇など

### トライアングル・ゼミ☆

日時：7月22日(金) 午後2時～午後4時  
会場：きらら 交流室  
トライアングル・ゼミは、就労や地域で自分らしく活動することを自指して、話し合い、学びあうプログラムです。今回はういんぐ、きらら、レインボーワークの共催です。①地域での活動やたらき方のいろいろ(講座) ②地域で活動・活躍するために必要なこと(講座) ③座談会を行います。関心のある人は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 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:30 SST① ★災害伝言ダイヤル	2 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
3 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 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	6 休み パソコン教室	7 (オ)なし 相談日(予約制) 	8 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST②	9 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放①
10 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎10:00～11:30 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	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 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 ◎3:00～3:30 街清掃		13 休み 資料代	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 黙食タイム ◎2:00～3:30 SST③
17 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦	18 海の日のため 休み 	19 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	20 休み 各50円	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ	23 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎2:00～4:00 パソコン開放②
24 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	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動)	27 休み	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 正午～7:00(オ)	30 正午～7:00(オ) ◎1:00～1:30 茶話会①
31 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 ◎2:00～3:30 料理教室	▼(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。					

## お知らせ

【熱中症にご注意ください!】

7月～8月になると気温が高くなり、熱中症になる人が増えてきます。塩分や糖分の入った水分をこまめにとる、エアコンや扇風機を使用する、日傘や帽子を着用して直射日光を避けるなどを行うことがおすすめです。

ニュースや天気予報でお知らせしている暑さ指数なども参考にして、安全に過ごせるようにしましょう。



【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予防対策を引き続き行います。下記のご協力をお願いいたします。

- ・来所時は手洗い、消毒、検温を行ってください。
- ・黙食をお願いします。  
(食事は指定のスペースで、会話はお控えください)
- ・マスクを着用してください。
- ・周りの人と適度な距離をとってください。
- ・体調が悪い時は、利用を控えてください。

【今年の地域の夏祭りについて】

今年の石薬師市、納涼祭は、昨年と同じく新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりました。とても残念ですが、次の開催を楽しみに待ちたいと思います。

できるといいな!



# 当事者会からのお知らせ

## ★6月12日(日)のミーティング報告★

参加者5名で朗読会を行いました。メンバーが司会を行い、エッセイや自作の詩、好きな歌の歌詞、音楽を流しながらの朗読などをしました。ひとりの持ち時間10分があったという間でした。「自分が知らない世界が見えた」「声を出して発散できてよかった」

「メンバーの意外な一面が見えた!」と、ぜひまたやりたいと満場一致で、あつという間の1時間でした。



## 次回のメンバーミーティングは…

7月10日(日) 午後2時～午後3時

コロナで休止中の酉の市ですが、これからどのようにやっていくことができるのかを、メンバーと一緒に話し合ってみようというのが今月の大テーマです。

それ以外に、朗読会の振り返りと司会マニュアル、8月のホワイトボードテーマと次回メンバーミーティングの内容決めを行います。みんな考えていく醍醐味、ぜひ味わいませんか??

## 出張きらら in 光が丘

日時: 5月16日(月) 午後1時～午後3時

光が丘の四季の香ローズガーデンへ出かけました。みどり環境ネットワークの方から説明を受けながら、ローズガーデンへ到着。色とりどりのバラの美しさやハーブの香りを楽しみました。雨で肌寒い日でしたが、参加者から「雨の日のバラも素敵」「木々を見て歩くのもいいね」などの声が聞かれました。

## 報告

## レディースデイ

日時: 5月29日(日) 午後2時～午後3時30分

今回のレディースデイは、東京都福祉保健局の「TOKYO#女子けんこう部」というウェブサイトをみながら、こころとからだの健康やいたわり方について話し合いました。

またリラクゼーションも行い、こころとからだをいやすひと時を過ごしました。



## 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

※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。

