

# たけのこ

令和7年(2025年)2月号 No.255

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/>

2月2日は節分、  
 2月3日は立春です。  
 春の始まりですね！  
 立春にお豆腐を食べると  
 縁起が良いそうですよ！



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。

## 2月のおすすめプログラム

### 外出プログラム

日時：2月24日(月・振替) 午後2時～午後4時

行先：石神井公園 ～散策&ふるさと文化館～

部屋にこもりがちになる寒い時期こそ、きららの外出企画に参加してみませんか？石神井公園はみなさんに馴染み深い場所かもしれませんが、きららのみんなで行くと新しい発見があるかもしれません。集合場所などの詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。

### 誰でも参加できるSST

日時：2月9日(日) 午後2時～午後5時

講師：吉田 みゆき 氏

(同朋大学 社会福祉学部 教授・SST 普及協会 認定講師)

みんなでコミュニケーションの練習をします。家族や友人、職場の同僚や上司など生活する中で感じている対人関係の悩みを解消し、楽になれる方法を一緒に考えてみませんか。

### 花くらぶ

活動場所は集合時に参加のみなさんと一緒に決めます。午後2時にきららの交流室にお集まりください。

❖ 2月4日(火) 午後2時～午後4時

❖ 2月18日(火) 午後2時～午後4時

❖ 2月25日(火) 午後2時～午後4時



### 茶道体験

日時：毎月第3土曜日※2月は15日(土)

時間：午後2時～午後3時

参加費：100円(お菓子代)

ボランティアの先生が丁寧に教えてくださるので、茶道のお点前が初めての人でも安心して参加できます。自分で点てたお茶を飲んで、季節のお菓子や茶花を楽しみながら、一緒にゆったりした時間をすごしましょう。



# 2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。▼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。</p> <p>▼プログラムの申込は前月25日からです。</p> <p>▼パソコン教室は資料代として各50円かかります。</p> <p>▼プログラムや行事は、災害や荒天等状況により中止になることがあります。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 年金相談会(予約制)/年金トータルサポート・コスモ主催) ②2:00～3:00 メンバーミーティング	(オ)なし 相談日(予約制)	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) ②2:00～4:00 花くらぶ	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ③2:00～4:00 パソコン開放①
9	10	11	12	13	14	15
正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座(ういんぐ) ②2:00～5:00 誰でも参加できるSST	(オ)なし 相談日(予約制)	建国記念日 やす 休み	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	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	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ③2:00～3:00 茶道体験(参加費100円) ④3:30～5:00 囲碁教室
16	17	18	19	20	21	22
全館清掃 やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	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) ②2:00～4:00 花くらぶ	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(豚の生姜焼き、参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ②1:00～1:30 茶話会 ③1:30～2:30 第三者委員巡回 ④2:00～4:00 パソコン開放②
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日(開所) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (働いている人との座談会)	振替休日(開所) (オ)なし 相談日(予約制) ②2:00～4:00 外出プログラム	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) ②2:00～4:00 花くらぶ	やす 休み	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ (大交流会・きらら)	

## 《トライアングル・ゼミ》

トライアングル・ゼミは、今の生活から一歩踏み出してみたいと思っている人を対象として、就労に限らずさまざまな地域活動や働く場について実際に体験しながら学んでいくプログラムです。

◆働いている人との座談会  
日時: 2月23日(日) 午後2時～午後4時  
場所: きらら  
現在働いている人から話を聞き、その後座談会を行います。

◆大交流会  
日時: 2月28日(金) 午後2時～午後4時  
場所: きらら  
今年度トライアングル・ゼミに参加された人を対象に1年間のプログラムを振り返り、次年度に向けた意見交換や参加者同士の交流をします。  
みなさんのご参加をお待ちしています。

## 《第三者委員巡回》

日時: 2月22日(土)  
午後1:30～午後2:30

練馬区社会福祉協議会では、実施している事業について、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。今回は社会福祉法人理事長の坂元委員が来所します。

きららがより良いセンターとなるよう、みなさまのご意見をお寄せください。

# 当事者会からのお知らせ



## ★ 1月12日(日)のミーティング報告 ★

- ・クリスマスデイの報告  
クリスマスデイは28名の参加でした。「出し物の出演者が少なかったので次回どのような工夫ができるか」「もう少しゲームの時間が長いとよかった」などの感想がありました。
- ・外出プログラムの日程と行き先について  
日程は2月24日(月)、行き先は「石神井公園・ふるさと文化館」に決定しました。雨の場合はどうするか、交通機関や移動時間などもみんなでお悩みながら決めました。

## 次回のメンバーミーティングは…

### 2月2日(日) 午後2時～午後3時

- ・3月のホワイトボードテーマ決め
- ・外出プログラムの詳細確認  
外出プログラムの詳細について最終確認をします。寒さが本番を迎えますので、体調に気を付けながら一緒に外出プログラムを楽しみましょう！
- ・2月のメンバーミーティングは、2月2日の第1日曜日に変更になります。みなさんの参加をお待ちしています。



## クリスマスデイ



みんなで協力して

クリスマス飾りを作りました。

12月22日(日)にクリスマスデイを行いました。クイズを出し合ったり、ハンドベルをみんなで奏でたり、落語を聞いたり、とても盛り上がりました♪



## 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。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒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。

