

# たけのこ



令和7年(2025年)3月号 No.256

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/>

あたたかくなってきました。  
 今年の桜の開花も  
 すぐそこですね。



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

## のおすすめプログラム



### 出張きららin光が丘



日時：3月17日(月) 午後1時～午後3時  
 集合場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー  
 講師：ボランティアガイド 増永 望美 氏

バードサンクチュアリで野鳥の生態や野鳥を見つ  
 けるポイントについて教えていただきながら、春の  
 野鳥観察を楽しみましょう。当日は動きやすい服装  
 でお越しください。飲み物もお持ちください。



### 花くらぶ

活動場所は集合時にみなさんと一緒に決めます。  
 参加者は2時に交流室にお集まりください。  
 《活動日》

- 3月4日(火) 午後2時～午後4時
- 3月11日(火) 午後2時～午後4時
- 3月18日(火) 午後2時～午後4時
- 3月25日(火) 午後2時～午後4時



### 防災プログラム

日時：3月16日(日) 午後2時～3時30分  
 (当初の3月2日から日程変更しました)

『光が丘防災学習センター』の見学です。  
 防災学習、煙ハウス、起震車、消火器訓練、車椅子  
 避難学習などを予定していますが、天候等で何を行  
 えるかは未定です。集合時間、集合場所はスタッフ  
 までお問い合わせください。

### つながるフェスタin練馬

日時：3月8日(土)  
 午前11時30分～午後2時30分  
 場所：ココネリ3階ココネリホール他

今年は「NPO法人みどり環境ネットワーク」さん  
 と「江古田みつばちプロジェクト」さんと  
 のコラボで出展します。  
 花しおりの工作を体験できます！多くのみなさん  
 の参加をお待ちしています。

# 3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。</p> <p>▼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。</p> <p>▼出張きららに参加の人は光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーにお集まりください。</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) 1:00～4:00 手話相談可	(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) ①2:00～4:00 SST①	正午～7:00(オ) ①11:30～2:30 つながるフェスタ(ココネリ) ②2:00～4:00 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) 1:00～4:00 手話相談可 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②(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	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) ①2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ②3:30～5:00 囲碁教室
16	17	18	19	20	21	22
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:30 防災プログラム (光が丘防災学習センター)	(オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～3:00 出張きらら in光が丘	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	春分の日 やす 休み 	正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(鶏手羽元のポン 酢煮、参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぶ ②2:00～4:00 パソコン開放②
23	24	25	26	27	28	29
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	(オ)なし 相談日(予約制)	午前:相談日(予約制) 正午～7:00(オ) 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)	正午～7:00(オ) ①1:00～1:30 茶話会
30	31	★『つながるフェスタin練馬』事前準備のお知らせ★ 日時:3月1日(土)午後2時～ 場所:きららオープンスペース 今回のフェスタでは、押し花と昆虫の切り絵を使って花しおりを作ります。事前準備メンバーを大募集します！				

## まちせいどう 街清掃

練馬駅南地区のまちづくり憲章には「花や緑で彩られた清潔なまちづくりをすすめます」という方針があり、商店会には『ねりま・きれいにし隊』という活動があります。

きららは商店会の一員として『街清掃』というプログラムで『ねりま・きれいにし隊』に参加し、清潔なまちづくりを目指して一緒に活動しています。

～参加メンバーの感想～

商店会にお世話になってるので参加しています



たばこの吸い殻が減ったと思います

様々な人と交流しながら活動できます  
地域への貢献を実感しています



商店会や地域のひとと一緒に「街清掃」活動を試みませんか?  
多くのご参加をお待ちしています。



## お花見ウォーキング

桜の開花が近づく3月になりました。寒さも和らいできたので、今年もみなさんとウォーキングをしながら、きらら周辺の桜と一緒に見に行きたいと思います。

桜の開花状況やおすすめの花見スポットなど情報をお待ちしています。

日時は開花状況や天気を考えながら決めます。お楽しみに!



# 当事者会からのお知らせ



## ★2月2日(日)のミーティング報告★

- ・防災プログラムからのお知らせ  
行き先は「光が丘防災学習センター」に決定！  
日付けは3月2日(日)から3月16日(日)に変更。
- ・外出プログラムについて  
集合場所と当日の散策ルートについて、話し合いました。

## 次回のメンバーミーティングは…

3月9日(日) 午後2時～午後3時

- ・4月のボードテーマ決め・外出の振り返り
- ・来年度のスケジュール確認  
来年度に向けてスケジュール確認や、やってみたい内容について話し合いました！

## 報告

### 出張きららin光が丘

日時：1月20日(月)『防災に関する講座』  
講師の北崎氏とハザードマップを見ながら、地域の危険な場所を確認したり、防災カードに記入したりして防災意識を高めました。  
防災ポーチや新聞食器を作って、実際に役に立つ道具をみんなと一緒に作りました。自分に合わせた防災の準備や防災の知識をもつことが大切だという感想がありました。

### 栄養講座

日時：1月25日(土) 午後2時～午後3時30分  
「食と健康についてみんなで話そう」をテーマに、講師の寺元氏やボランティアのみなさんと座談会形式で学びました。「冬に意識して食べているもの」や「身体を温めるために行っていること」などについて意見交換をしました。旬の野菜を食べるようにしているなど、お互いに日頃工夫していることを知ることができました。

## 豊玉障害者地域生活支援センター きらら

### 案内図



- 西部池袋線 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

※身体の不自由な方を除き、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。

