

たけのこ

令和6年(2024年)1月号 No.242

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/>

あけまして
おめでとうございます。
今年の抱負は？



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。

1月のおすすめ



新年の挨拶

令和6年は辰年です。きららが開設して20年目の節目の年となります。練馬区に生活支援センターを作りたいという思いのもと地域の人に支えられセンターができました。きららも足元を踏み固め、伝説の生き物「辰」がのぼるがごとく、みなさんと一緒に考え成長していくことができるように挑戦していきます。今年も一緒に活動していきましょう！

出張きらら in 光が丘

日時：1月15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
「昔のお正月を楽しもう」をテーマに、独楽まわしやけん玉などなつかしい昔の遊びをみんなで楽しみたいと思います。児童館の館長さんが獅子舞と南京玉すだれを披露して下さいます。ぜひ一緒にお正月遊びを楽しみましょう！

花くらぶ

- 2時にきららにお集まりください！
- ❖1月9日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：つつじ公園&中央通り
- ❖1月16日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：練馬図書館
- ❖1月23日(火) 午後2時～午後4時
活動場所：練馬デイサービス
- ❖1月30日(火) 自主活動
活動場所：ベランダや各花壇など

年金勉強会

- 日時：1月21日(日) 午後2時～午後4時
- 「ご本人とご家族」を対象とした障害年金講座は、今年で12回目を迎えました。
- ★講師：小倉 健二氏(特定社会保険労務士)
岡崎 典子氏(社会保険労務士)
- ★対象：障害年金に興味のある人
- ★申込締切：1月11日(木)
- ★申込方法：申込書(チラシの裏)に必要事項をご記入のうえお申し込みください。ご不明点はスタッフまで。



1月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|----------|--|--|---|
|  | 1 休み | 2 休み | 3 休み | 4 (オ)なし 相談日(予約制) | 5 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 SST① | 6 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 |
| 7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 | 8 成人の日のため 休み | 9 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 (資料代50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ | 10 休み | 11 (オ)なし 相談日(予約制) | 12 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 (カレー、参加費300円) ◎2:00～4:00 SST② | 13 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 パソコン開放① |
| 14 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 | 15 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00～3:00 出張きらら in 光が丘 | 16 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 (資料代50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ | 17 休み | 18 (オ)なし 相談日(予約制) | 19 正午～7:00(オ) ◎正午～1:00 昼食会 (豚汁、参加費300円) ◎2:00～4:00 SST③ | 20 正午～7:00(オ) ◎2:00～3:00 茶道体験 (参加費 100円) |
| 21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ★クリーン作戦 ◎2:00～4:00 年金勉強会 | 22 (オ)なし 相談日(予約制) | 23 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 (資料代50円) ◎2:00～4:00 花くらぶ | 24 休み | 25 (オ)なし 相談日(予約制) | 26 正午～7:00(オ) ◎2:00～4:00 トライアングル・ゼミ | 27 正午～7:00(オ) ◎10:00～11:30 ぴあまっぴ ◎1:00～1:30 茶わかい ◎1:30～2:30 第三者委員巡回 ◎2:00～4:00 パソコン開放② |
| 28 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 | 29 (オ)なし 相談日(予約制) | 30 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★花くらぶ(自主活動) | 31 休み | ▼(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。▼出張きららin光が丘は、光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナーに集合となります。 | | |

お知らせ

【オープンスペースの利用について】

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控えてください)
- ・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。

*練馬区の方針等により、利用方法が変更になることがあります。



第三者委員巡回

日時：1月27日(土)
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。

当事者会からのお知らせ

★ 12月10日（日）のミーティング報告 ★

◎1月のホワイトボードテーマ

お正月/おせち/成人式/書初め/凧あげ/初日の出

◎クリスマスデー

感染症対策をどうするか、プレゼントなどの準備はどこまで進んでいるか、チラシの作成はどうするか等みんなで話し合いました。

◎外出プログラム

2月に予定している外出プログラムの内容について候補案の中からみんなで選びました。今回の内容は「光が丘でスポーツ」の予定です！詳細は1月のミーティングで決めていきます。

【報告】災害伝言ダイヤルスタンプラリー171

9月と10月に、恒例のスタンプラリーが今年も行われ、録音された防災クイズに多くの方が答えてくれました。水害については「被害が出てからではなく、事前の情報収集が大事」といった意見がありました。繁華街での地震は「広い場所を探す」という意見が多く出ました。命を守る大切な伝言ダイヤルの練習です。来年もご参加ください。

次回のメンバーミーティングは…

1月14日（日）午後2時～午後3時

『2月のホワイトボードのテーマ決め』

『クリスマスデーの振り返り』

『外出プログラムの詳細決め』

2024年最初のメンバーミーティングでは、

12月に実施したクリスマスデーの振り返りと2月に実施する外出プログラムの詳細についてみんなで話し合います。初めての参加も大歓迎!!
気軽にご参加ください(^O^)

利用者アンケート

2023年12月1日（金）から2024年1月31日（水）まで、利用者アンケートを行っています。これは、きららを利用した人から、きららをより良くするための意見を集めるものです。これらの意見を今後のきららの活動に活かしていく予定です。まだ回答していない人は、ぜひご協力ください。また来所が難しい方やご不明な点があればお問い合わせください。

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。

〒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。

