

相談支援事業

難病ピア相談室

(東京都難病ピア相談室相談員)

難病の方、そのご家族の悩みや不安を、難病がある同じ立場の相談員がご相談をします。

【次の相談日】※毎月第2木曜日

3月12日(木) 13:00~16:00

【面談】※事前予約制 お一人1時間(1日2名まで)

① 13:00~14:00 ② 14:15~15:15

【電話相談】お一人20分 13:00~16:00

難病ピアサロン

4月28日(火) 13:00~15:00

難病当事者の方だけでなく、ご家族や支援者の方も気軽にご参加いただける交流の場です。



相談支援専門員による相談

障害のある方やそのご家族が、日常の悩みや困りごと、将来についてなど、相談支援専門員に相談できます。

ペアピア相談

(家族相談員による相談)

障害児・者のご家族の悩みを、障害児・者を育てた相談員が、体験をもとに、同じ親の立場で話を聴きます。

【次の相談日と相談員】

3月13日(金)：練馬手をつなぐ親の会

3月10日(火)：NPO法人I am OKの会

【面談】※事前予約制 (1日2名まで)お一人45分間

①13:00~13:45 ②14:00~14:45

利用について

月・火・木・金：午前9時~午後8時
土・日：正午~午後8時

※来所相談は事前に予約をお願いします

※オープンスペースは午後7時までです

・お休みについては中面をご覧ください

◆休館日：水曜日・祝祭日

3月20日(金)

◆登録

オープンスペースの利用・プログラムの参加は、登録(無料)をしてください

◆利用にあたって

- ・ゴミはお持ち帰りください
- ・センター内、施設周辺は禁煙です
- ・センター内の写真撮影、SNSなどへの掲載はご遠慮ください

手話通訳の設置

聴覚に障害のある方が相談できるように、手話通訳者がセンターに待機しています。

毎月第2、4(金)10~17時(12~13時は昼休憩)
※予約は不要ですが、お待ちいただくことや、時間を過ぎた場合には中断することがあります。ご了承ください。

◆大泉学園駅南口より徒歩5分



大泉障害者地域生活支援センターさくら
(地域子ども家庭支援センター大泉併設)

発行責任者：練馬区立大泉障害者地域生活支援センターさくら

センター長 石井 真由美

住所：〒178-0063 練馬区東大泉5-35-2

電話：03-3925-7371 FAX：03-3925-7386

メール：o_sakura@ikuseikai-ky.or.jp

ホームページ：
<https://oizumi.ikuseikai-ky.or.jp/>

※令和6年6月にURL変わりました！



練馬区立大泉障害者地域生活支援センターさくら

令和8年2月25日発行

さくらだより 190号

指定管理受託：社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会



防災意識を高めよう

~くらしの備え~



3月11日は「防災意識を育てる日」です。小さな地震が起きるたびに、ヒヤッとすることはないでしょうか。日々の暮らしの中に、備えを確認してみませんか。食料品の買い置きが常にある、近所の防火水槽の場所を知っている、日ごろから携帯電話予備電源を持ち歩く、などもあります。小さな積み重ねが一人ひとりの備える力を高めます。



【携帯トイレを忘れない】

備蓄品で忘れていけないのが、携帯トイレです。凝固剤や吸水シートで処理する携帯トイレは、災害時も清潔な衛生環境を保ちながら使えます。トイレットペーパー1週間1ロールやポリ袋なども備えておきたいですね。最低3日分、家族全員分を用意しておくで安心です。



防災

3月15日(日)に、防災講座があります。「災害時のトイレを体験してみよう」をテーマに非常時に使えるトイレを実際に作ってみます。ご参加、お待ちしております。



ち い き かつ どう し えん じ ぎ ょ う 地域活動支援事業

はなだいす お花大好き！ふる～れ



にち じ まいつきだい だい かようび ごご じはん じはん
日時 (毎月第1、第3火曜日の午後1時半～2時半)

3月3、17日(火)、4月7、21日(火)

ない よう はな てい
内容 「お花の手入れ」

たいしょうしゃ さんか
対象者 どなたでも参加できます

さんかひ むりよう
参加費 無料

じぜんもう こ ひつよう どうじつさんか だいかんげい
※事前申し込み必要なし、当日参加も大歓迎です

うてん ばあい ちゅうし
※雨天の場合は中止です



たまり場

にち じ 3月8日(日) にち ごご じはん じはん
日時 午後1時半～2時半

ない よう うた たの
内容 「歌を楽しむレクリエーション！」

たいしょうしゃ しょうがい かた なんびよう かた
対象者 障害のある方、難病の方

てい いん めい さんかひ むりよう
定員 8名 参加費 無料

じぜん もう こ ひつよう
※事前の申し込み必要



ぼうさいこうざ 防災講座

にち じ 3月15日(日) にち ごご じはん じはん
日時 午後1時半～2時半

ない よう さいがいに たいけん
内容 「災害時のトイレを体験してみよう」

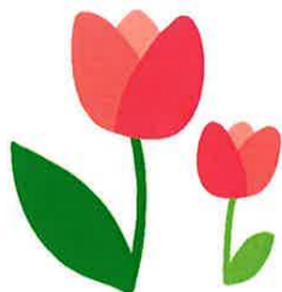
たいしょうしゃ しょうがい かた なんびよう かた
対象者 障害のある方、難病の方

てい いん めい さんかひ えん
定員 3名 参加費 300円

じぜん もう こ ひつよう
※事前の申し込み必要



3・4月 の講座



レッツ・リフレッシュ

にち じ 4月3日(金) 午後5時45分～6時半

ない よう で たいきょけんたいそう
内容 「イスde太極拳体操」

たいしょうしゃ しょうがい かた なんびよう かた
対象者 障害のある方、難病の方

てい いん めい
定員 10名

さんかひ むりよう
参加費 無料

じぜん もう こ ひつよう
※事前の申し込み必要



4月から定員を10名に増やし、
オープンスペースで行います。
体を動かして、一週間の疲れを
リフレッシュしましょう！

くらふと

にち じ 4月25日(土) 午後1時半～2時半

ない よう はる
内容 「春のフラワーアレンジメント」

たいしょうしゃ しょうがい かた なんびよう かた
対象者 障害のある方、難病の方

てい いん めい さんかひ えん
定員 6名 参加費 500円

じぜん もう こ ひつよう
※事前の申し込み必要



たいけんかい おおも あ ボッチャ体験会で大盛り上がり！

さくねん にち つか おこな
昨年12月21日(日)オープンスペースを使って、行われました！

はじ かた ねりまく すいしんいん かたがた
初めての方も、練馬区スポーツ推進委員の方々のわかりやすい

せつめい おもしろ みりよう
ルール説明で、すぐにボッチャの面白さに魅了されていました。

くみん かた さんか りようとうろく
また、区民の方どなたでもご参加いただけることから、利用登録されている方

かぞく さんか おやこ おおも あ ようす み
のご家族も参加し、親子で大盛り上がりする様子も見られました。

しろ じぶん ちか
「白いジャックボールに自分のボールをどれだけ近づけられるか」という、



とてもシンプルなルールですが、最後まで

勝負がわからない試合もあり、

ドキドキとワクワクを感じる体験会でした。

また、企画予定です！ お楽しみに！！



ちいさこうりゆう 【地域交流スペースからふる】

きっさ ちいさこうりゆう ちいさかた しょうがい うむ
喫茶コーナーがある地域交流スペースです。地域の方も、障害の有無に
関わらず、ご利用いただけます。軽食と飲み物があります。

まいしゅうか どうようび しょうご ごご じ
毎週火・土曜日<正午～午後4時>

※3月21日(土)、28日(土)、31日(火)はお休みです

※4月 4日(土)はお休みです



【オープンスペース】

・3月 2日(月)、23日(月)は、お休みです

・3月 9日(月)、16日(月)、30日(月)は、

午後3時半 オープンです

りようとうろく なが ■利用登録の流れ

① 登録日の予約

登録面談の予定を決めます。

② 登録面談

大泉さくらでやりたいことや好きなこと、体調等を確認します。

③ 利用開始！

・講座の参加、オープンスペースの
利用は、事前に登録が必要です。
・18才から登録できます。



X(旧Twitter)
@ooizumi_sakura

YouTube
大泉さくらチャンネル



- はーくのプログラムは、障害の有無に関わらず、どなたでも参加できます。
- 講座の申し込みは電話、メール、ファックスで申し込んでください。窓口でも受け付けます。
- 原則18才以上の方が参加できます。
- 講座当日の8日前までに申し込みをお願いします。1週間前に参加できるか連絡します。
- 講座の申し込み人数が定員より多い場合は、今年度の『講座参加回数』を基に参加者を決定します。調整により申し込まれても参加できない場合がありますので、ご了承ください。