

たけのこ

令和6年(2024年)6月号 No.247

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/>

梅雨の季節になりましたね。
 突然の雨には気を付けて。
 かさを持ち歩くと
 いいかもしれません。



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。

★6月のおすすすめプログラム★

防災プログラム

日時：6月29日（土）午後1時半～午後2時半
 場所：交流室（もしくはオープンスペース）
 昨年度は、防災学習センター体験など、アク
 ティブに活動しました。今年度の第一回目は、
 久しぶりに、みなまでお話をしようと思いま
 す。「今年の防災プログラムで何をしたい？」
 を中心に、防災についてあらためて話し合っ
 てみましょう。話を聞くだけの参加もどうぞ！

出張きららin光が丘

日時：6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
 今回は「友禅型染」を行います。友禅型染とは、
 型紙を使い、色のついた糊で
 模様を染め出す日本の代表的染色
 工芸の一つです。ぜひ、この機会に
 自分だけのオリジナル作品を作って
 みませんか？★参加費は100円です。



花くらぶ

集合はきらら交流室です。
 ※6月4日（火）午後2時～午後4時
 活動場所：練馬図書館・渋谷園芸（花の購入）
 ※6月11日（火）午後2時～午後4時
 活動場所：練馬図書館（植え替え）
 ※6月18日（火）午後2時～午後4時
 活動場所：練馬デイサービス（植え替え）
 ※6月25日（火）午後2時～午後4時
 活動場所：きらら（植え替え） 

花壇の植え替え

夏に向けて5月28日（火）のつつじ公園から各
 花壇の植え替えをスタートします。6月も花の購
 入、植え替えをしていきます。
 夏の花はあざやかで、気持ちを明るくしてくれま
 す。みんなで一緒に花壇に植える花を選ぶことも楽
 しいですよ。
 自分のペースで
 気軽に参加できます。
 多くの方の参加を
 お待ちしています。





6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。 ▼電話相談は、月・火・木・金:午前9:00~午後8:00、土・日:正午~午後8:00です。 ▼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円がかかります。▼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です。</p>						
2 正午~7:00(オ) ◎1:30~4:15 年金相談会 (予約制/年金トータルサポート・コスモス主催)	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 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	5 休み	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 SST①	8 正午~7:00(オ) ◎1:00~4:00 手話相談可 ◎2:00~4:00 パソコン開放①
9 正午~7:00(オ) ◎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	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 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 ◎3:00~3:30 街清掃 (きららに2時50分に集合)	12 休み	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 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	15 正午~7:00(オ) ◎1:00~4:00 手話相談可 ◎2:00~3:00 茶道体験 (参加費100円) ◎3:30~5:00 囲碁教室
16 全館清掃 のため休み	17 (オ)なし 相談日(予約制) ◎1:00~3:00 出張きらら in 光が丘	18 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	19 休み	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 正午~7:00(オ) ◎正午~1:00 昼食会 (チキンポトフ、参加費300円) ◎2:00~4:00 SST③	22 正午~7:00(オ) ◎1:00~4:00 手話相談可 ◎10:00~11:30 ぴあまっぴ ◎2:00~4:00 パソコン開放②
23 正午~7:00(オ) ◎2:00~5:00 誰でも参加できるSST (講師:河島京美氏)	24 (オ)なし 相談日(予約制)	25 午前:相談日(予約制) 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 花くらぶ	26 休み	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 正午~7:00(オ) ◎2:00~4:00 トライアングル・ゼミ	29 正午~7:00(オ) ◎1:00~4:00 手話相談可 ◎1:00~1:30 茶話会 ◎1:30~2:30 防災プログラム
30 正午~7:00(オ)						

お知らせ



暑さに備えた身体づくり

6月は身体が暑さに慣れていない時期です。急な気温の上昇に身体がついて行けず、体温調節がうまくいかないことがあります。暑さに対応する身体づくりのためには、意識をして「体温を上げる」、「汗をかく」ことが大切です。

おすすめの対策方法は短時間のウォーキングや、お風呂の時に湯舟にしっかりつかることです。その際は、汗を適度にかくまで運動や入浴を行うことがポイントです。運動・入浴時の水分補給を忘れずにしましょう。

今から夏本番の暑さに備え、熱中症になりにくい身体づくりを心がけてみてはいかがでしょうか。



誰でも参加できるSST

日時:6月23日(日)午後2時~午後5時

場所:きらら交流室

講師:河島京美氏 (SST普及協会認定講師)

SSTは、自分の目標や希望する姿に向けて考え方や行動のとり方について考え、練習して身につけるプログラムです。「誰でも参加できるSST」はメンバーに加えて、家族、支援者「誰でも」参加できます。物事のとりえ方を変えたい人や、人との関係をより良くしたいと考えている人は、申し込みの上ご参加ください。



当事者会からのお知らせ

★5月12日(日)のミーティング報告★

〈ミーティング内容〉

- ・6月のホワイトボードテーマ決め
- ・音楽を語る会の司会進行について
- ・ホワイトボードの使い方お試し その後①

〈決定したこと〉

音楽を語る会の司会進行：「語る時のテーマポイント」に書いてある項目を、1つひとつ聞いていく。／ホワイトボードの使い方その後①：毎月のテーマとフリースペースを同じスペースで使う。／他：納涼祭については納涼祭の日程が決定後に話し合うことになりました。

● 次回のメンバーミーティングは…

● 6月9日(日) 午後2時～午後3時

〈次回のミーティング内容〉

- 7月のホワイトボードテーマ決め
- ホワイトボードの使い方お試し その後②
- いよいよ今年度も、お祭りなどの企画の時期を迎えます。当事者活動として、メンバーミーティングで話し合いを重ねて、一人ひとりが楽しみ、参加できる地域活動やプログラムを考えていきましょう。オープンスペースでお待ちしています。



音楽を語る会

報告



花外出



4月28日(日)に今年度1回目の音楽を語る会を開催し、9名参加しました。今回は「あらためて語ることを大切にしたい」とメンバーからの提案があり、曲との出会いやおすすめポイント、どんな時に聞くかなど前回よりもたくさん語る時間を持ちました。「知らない曲を知れた」「前回、他の人がおすすめしていた曲を家で聞きました」といった感想がありました。

- 4月9日(火)に所沢航空公園に花外出をしました。みんなで満開の桜を見たり、「所沢航空発祥記念館」で飛行機の歴史を学んだり、飛行機に乗ったりしました。
- メンバーからは「きれい」「楽しかった」など、笑顔で話がありました。



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、車での来所はおひかえください。

〒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。
- ごみはお持ちかえりください。
- 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。

