

あてっぽ通信

れいわ めん がつごう
令和6年8月号

(2024年8月号)

はっこうだい 7/25 発行 第201号

ひかりがおかくみん かい せいかつしえん
光が丘区民センター6階にある「生活支援センターすてっぷ」です。

せいかつしえん ねりまく す しょう かた そうだん こうりゅう ば
生活支援センターすてっぷは練馬区にお住まいで障がいのある方の相談・交流の場です。

ねっちゅうしょうとくべつけいかい

熱中症特別警戒アラート



あつ きび ひ ふようふきゅう がいしゅつ ひか
暑さが厳しい日は、不要不急の外 出は控えましょう。

たいちょう すこ わる れいぼう へ や やす
体調が少しでも悪いときは、冷房のきいた部屋で休みましょう。

あんぜん あつ じかん そと で
安全のため、暑い時間に外に出るのはやめましょう。

ねっちゅうしょう ふせ ひがさ ぼうし ちゃくよう ひかげ りよう きゅうけい
熱中症を防ぐためには、日傘・帽子の着用、日陰の利用・こまめな休憩、

すいぶん えんぶんほきゅう からだ ひ たいちょうかんり たいせつ
水分・塩分補給、体を冷やす、などがあります。体調管理が大切です。

とくべつけいかい はっぴょうじ おくがい こうざ ちゅうし
特別警戒アラート発表時は、屋外でのすてっぷの講座は中止になります。

けいかい はっぴょうじ こうざ おこな よてい
警戒アラート発表時は、すてっぷの講座は行う予定ですが、

そと で かん おり やす れんらく
外に出るのがつらいと感じたら、無理をせずに、お休みの連絡をしましょう。

2024 パラアート TOKYO

しょうさい と あ
詳細はすてっぷまでお問い合わせください★

せかいじゅう おお しょう かた さんか にゅうせんさくひん やく てん てんじ
世界中から多くの障がいのある方が参加し、入選作品約200点が展示されます。
もう こ てつだ しゅっぱん



8月の講座予定表

講座参加には申込みが必要です

くわしくは最終ページ(6ページ)をご覧ください

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
 はな みず 花の水やり まいしゅうび ようび 毎週 土曜日 5:00~5:30 うてんちゅうし 雨天中止		まいつき 毎月1日は さいがいようでんこんばん 災害用伝言板 クイズのり です♪ ※今月は30日、31日 もあります 	1	2 	3 ポッチャ 1:30~3:00 	4 
5 ごぜんちゅう 午前中、 こうりゅうしつ 交流室は りよう 利用できません	6 やすみ 休み	7	8 	9 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	10 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00 	11 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
おんがく 音楽 5:00~6:00		14	15	16	17 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 	18
12 	13 やすみ 休み				電子レンジ料理 1:30~2:30 レベルアップ料理 3:00~4:30	
					視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
19	20	21	22	23 	24 レッツエンジョイ イングリッシュ 	25 マッサージ & スキンケア

さいがいじ たいおう 災害時の対応について

ひなんばしょ なつ くもしょうがっこう
すてっぷの避難場所は、夏の雲小学校です

すてっぷでは、さいがいじ りよう かた あんぴかくにん いただ
すてっぷでは、災害時にすてっぷを利用している方の安否確認をスムーズにして頂けるよう
さいがいようでんごんばん かつよう
「災害用伝言板サービス」を活用しています。
さいがいじ しんど じゃくいじよう じしんなど さいがい ひさい とき
災害時…震度5弱以上の地震等の災害で、すてっぷが被災した時

さいがいようでんごんばん そうさほうほう 【災害用伝言板の操作方法】

- ① インターネットまたはスマホや携帯電話のアプリで、「災害用伝言板」を開く
- ② あんぴ かくにん 安否の確認 または かくにん お 確認 を押す
- ③ でんわばんごうらん れんらくさき 08034689048 を入力 → けんさく お 検索 を押す
- ④ み ひづけ お 見たい日付を押す → でんごん かくにん 伝言を確認 → じようきよう かくにん すてっぷの状況が確認できます

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

あつ しすう しぶど しゅうへん ねつかんきよう きおん と い しすう こ
暑さ指数 (WBGT) (湿度・周辺の熱環境・気温の3つを取り入れた指数) が28を超える
とき ねっちゅうしょう
時は、熱中症にかかりやすくなります。

あつ しすう
暑さ指数 (WBGT)

いじよう
31以上

きけん
危険

いじよう
28以上

げんじゅうけいかい
嚴重警戒

いじよう
25以上

けいかい
警戒

よぼうが
25未満

はげ うんどう きけんせい
激しい運動でおこる危険性あり

ねっちゅう
しょうは



ねりまじょうほう ぐこうしき
「練馬情報メール」および「区公式SNS (X・LINE)」で、熱中症警戒情報が
はいしん
配信されます。



8月のピアカウンセリング



❤️ 肢体不自由ピアカウンセリング

日時：しばらくお休みします。再開時期は通信でお知らせします。

❤️ 視覚障がいピアカウンセリング

日時：8月17日（土）午後2時～4時

カウンセラー：^{まとの}的野 ^{せきろう}碩郎 さん
(練馬区視覚障害者福祉協会)

❤️ 聴覚障がいピアカウンセリング

日時：8月24日（土）午後2時～4時

カウンセラー：^{きど}城戸 ^{ひでふく}秀福 さん
(練馬区聴覚障害者協会)

当事者相談について

練馬区では障がいのある当事者やご家族にご協力いただき、身体障害者、知的

障害者および精神障害者相談員による当事者相談を行っています。

「障害者福祉のしおり」に記載されている地区担当の相談員に直接電話相談をす

ることもできますが、すてっぷで調整してご紹介することもできます。

希望される方はお問い合わせください。



かんせんたいさく 感染対策について

新型コロナウイルスは、インフルエンザと同じ分類（5類感染症）

に位置づけが変更されました。感染対策は、それぞれの判断になります。

料理講座以外の講座は、各自の判断になります。

★ボッチャ★ 定員：なし 『感染症対策をしながら、ボッチャを楽しもう！』
※動きやすい服装で参加してください



★音楽★ 定員：なし
『歌や楽器演奏、ダンスなどで音楽を楽しもう♪』



★光が丘たまり場★ 定員：なし 『夏休みゲームを楽しもう！』
※対象：ひとりで参加できる方、企業や作業所で働いている方



★ヨガ★ 定員：各回 6名 『心と身体を整えるヨーガ♪』
持ち物：バスタオル1枚



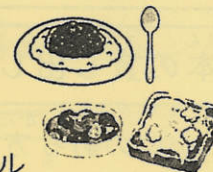
★レクリエーション★ ①定員：6名 『簡単な手品を覚えて、
みんなのヒーローになろう！』
②定員：なし 『「すてっぷ夏祭り」がやってきた！』



★パソコン★ 定員：各回 5名
※パソコンを使ってカード作りを楽しむ、初心者向けの講座です。



★電子レンジ料理★ 定員：6名 『キーマカレー』
★レベルアップ料理★ 定員：6名 『ラタトゥーユとチーズトースト』



持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル

★レッツエンジョイイングリッシュ(英語を楽しもう)★ 定員：なし
『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話を楽しもう♪』



すてっぷの利用について

◎すてっぷの交流室の利用と講座への参加には、登録が必要です。

◎見学については、職員へご相談ください。

講座参加について

・申込みは前月の25日から受付を開始します。

・申込みの締め切りは講座開催日の8日前です。

・定員のある講座は先着順ではありません。

調整して、実施日の1週間前に決定連絡をします。

・講座の部屋に入る前に必ず、すてっぷで受付してください。

すべての講座に
参加申込みが必要です

※個別の介助が必要な方は、ご家族かヘルパーさんと一緒にご参加下さい。

※講座の参加対象は18歳以上です。高校生以下の場合は個別にご相談下さい

ボランティア募集

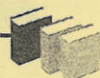


すてっぷの講座の時に、職員のお手伝いをしていただける方を募集しています。

切手とテレホンカード（いずれも使用済みのみ）を集めています。



本の貸し出し



障がいのある方、ご家族、支援者を対象に本の貸し出しを行っています。

本の貸し出しには登録が必要です。貸し出しは1回1冊、期間は2週間です。