

# 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受けます。

【次の相談日】※毎月第2木曜日

8月8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■

8月27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】

8月16日、9月20日(金)：練馬手をつなぐ親の会  
8月22日、9月26日(木)：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

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

◆休館日：水曜日・祝祭日・年末年始

・8月オープンスペースのお休み：5日、26日(月)

## ◆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  
(大泉子ども家庭支援センター併設)

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 徳武 五月

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6年7月25日発行

# さくらだより 171号

指定管理受託：社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

今年の夏も暑い！



熱中症に注意！

## 熱中症に注意！



「危険な暑さ」「熱中症から命を守る」という言葉がニュースでも聞かれる毎日ですね。今年の記録的に暑い夏は、9月を迎えてもずっと予想されています。まだまだ続く暑い季節、いつもと何か違うな…、何か体調が変だなと感じたら熱中症を疑ってください。

熱中症は、いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかる危険があります。自分は大丈夫、そんなことはありません。そして、危険なことは気温だけではありません。

特に暑くなると予想される際、危険を伝える情報があります。「熱中症警戒アラート」です。環境省・気象庁の熱中症予防情報サイトやニュース、天気予報で知ることができます。ちなみに、今年からは、より高い危険を伝える「熱中症特別警戒アラート」も新設されました。警戒アラート情報も活用しながら、「危険な暑さを避ける」行動をしていきましょう！

## 熱中症特別警戒アラート

前日の午後2時ごろに発表されます。健康に重大な被害が生じる恐れがあることを知らせる警告です。特別警戒アラートが発令された際には、プログラムは中止になります。

## 環境省 熱中症警戒アラート

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

## 特別警戒アラート(黒)

→各講座、からふるが中止

## 警戒アラート(紫色)

→ふるーれ中止



## 熱中症予防のポイント



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給



熱中症警戒アラート発表中は外出を控える



エアコン・扇風機を適切に使用



外出時は涼しい服装で帽子や日傘を使用

# ちいさな活動支援事業 地域活動支援事業

## お花大好き！ふる～れ

日時 (毎月第1、第3火曜日の午後1時半～2時半)

8月6、20日(火) 9月3、17日(火)

内容 「お花の手入れ」

対象者 どなたでも参加できます

参加費 無料

※申し込み必要なし。雨天の場合は中止です



# 8・9月の講座

## くらふと

日時 9月7日(土) 午後1時半～2時半

内容 「レジン小物入れ」

対象者 障害のある方、難病の方

定員 4名 参加費 300円

※事前の申し込み必要。



## 料理

日時 9月22日(日) 午後1時～2時半

内容 「焼き鳥缶でペッパーライス」

対象者 障害のある方、難病の方

定員 3名 参加費 300円

アレルギー：小麦、大豆、ごま、とりにく

※事前の申し込み必要。エプロンと三角巾を持参



## レッツ・リフレッシュ

日時 9月6日(金) 午後5時45分～6時半

内容 「リフレッシュ・ヨガ」

対象者 障害のある方、難病の方

定員 5名 参加費 無料

※事前の申し込み必要



## 大泉たまり場

日時 9月8日(日) 午後1時半～2時半

内容 「クイズ運動会」

クイズをしながら楽しく体を動かそう！

対象者 障害のある方、難病の方

定員 6名 参加費 無料

※事前の申し込み必要



## 頭の体操

日時 8月25日(日) 午後1時半～2時半

内容 「みんなで笑って頭の体操」

対象者 障害のある方、難病の方

定員 5名 参加費 無料

※事前の申し込み必要



# ～リニューアル報告～たまり場

今年度からリニューアルしたレクリエーション講座「たまり場」の活動を紹介します。

3月までは就労している方対象でしたが、登録している障害のある方、難病の方へと広がりました。これまで参加

してくださっていた方の申し込みがまだまだ中心ですが、日時が日曜日午後になり、週末にオープンスペースを利用の方も何をしているのかな？と興味をもってくださる様子があります。

「レクリエーション」って何？楽しいのかな・・・わからないと、なかなか参加できないかもしれませんね。レクリエーションとは『疲れを癒して、元気を回復するために楽しむ、娯楽や休養すること』です。簡単な道具を使ったり、体を少し動かすレクリエーションゲームを通じて、参加者と楽しい時間を過ごすことができます。



5月のたまり場では、ボール渡しゲームやトンネル卓球を楽しみました。7月は夏祭りをイメージしたゲームでひと足早く夏休み気分を感じる時間を過ごしました。

次回は9月8日(日)です！ぜひ一緒に楽しみましょう♪

## 【地域交流スペースからふる】

喫茶をやってい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。軽食と飲み物を用意してお待ちしております。

毎週火・土曜日<正午～午後4時>

※8月10日(土)は、お休みです。



## 【オープンスペース】

自由に過ごせる場所としてオープンスペースを使ってみませんか？

オープンスペースでは食事をしたり、職員と気軽に話すことができます。テレビ・雑誌・DVD・パソコン等を自由に使うこともできます。

※区内にお住いの障害がある方は、どなたでも利用できます。

## 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

- 来所された方全員に「マスク着用」「手指消毒」「検温」をお願いしています。
- 「ふる～れ」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。

