

あてっぷ通信

れいわ めん がっごう
令和6年9月号

(2024年9月号)

はっこうだい 202
8/25発行第202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。

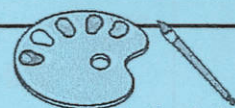
せいかつしえん ねりまく す しょう かた そうだん こうりゅう ば
生活支援センターすてっぷは練馬区にお住まいで障がいのある方の相談・交流の場です。

ぼうさい 防災～できていることをチェックしてみましょう～

- かぐ たいしん こてい たお
家具はネジや耐震マットなどで固定して倒れないようにしてある
- しだ まくらもと など あし まも お
ベッドの下や枕元にスリッパ等の足を守るものが置いてある
- げんかん へや でいりぐち ひなんけいろ もの お
玄関や、部屋の出入口など避難経路をふさぐようなところに物を置いていない
- まど ひさんぼうし は わ とち
窓ガラスには飛散防止フィルムが貼ってあり、ガラスが割れても飛び散らないようにしてある
- ひじょうじ も だ しょくひん せいかつようひんなど はい じゅんび
非常時にすぐに持ち出せる食品・生活用品等が入ったバッグを準備している
- さいがい とき しゅうごうばしょ れんらく ほうほう かぞく しえんしゃ はな
災害があった時の集合場所や連絡の方法を家族や支援者と話している
- いえ しょくば ひなんじょ し
家にいるときと、職場にいるときの避難所を知っている



さくひんてん じぜん し ふれあい作品展 (事前お知らせ)



れいねん ねりまく さくひんてん かいさい こじん しせつたんい
例年12月に、練馬区のふれあい作品展が開催されます。個人ではなく施設単位での
おうぼ せいねん さくひん しゅってん
応募となり、すてっぷからは例年4～5作品を出展しています。

おうぼし き じょうじゅん よそう しゅってん きぼう かた すえ
応募締め切りは10月上旬と予想されますので、出展を希望される方は9月末まで
さくひん じゅんぴ ねが どうろく かた たいしょう
に作品の準備をお願いします。すてっぷに登録されている方が対象です。

しょうさい こうりゅうしつ けいじばん つうしん ごう し
詳細は、すてっぷ交流室の掲示版や、すてっぷ通信10月号でお知らせします。





9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

月	火	水	木	金	土	日
<p>土・日の午前講座 に参加する方は 開始時間10分前 から入れます。</p>	<p>花の水やり 毎週 土曜日 5:00~5:30 雨天中止</p>				<p>このマークが ある日は 災害用伝言板 クイズ の日です♪</p>	<p>ポッチャ 1:30~3:00</p>
<p>午前中、 交流室は 利用できません</p>	<p>休み</p>		<p>5</p>	<p>6 ひかりがねが 光が丘 たまり場 6:30~7:30</p>	<p>7 フラワー 2:00~3:30</p>	<p>8 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00</p>
<p>9 音楽 5:00~6:00</p>	<p>10 休み</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30</p>
<p>16 休み</p>	<p>17 休み</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21 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</p>	<p>22 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~</p>
<p>23</p>	<p>24 休み</p>	<p>25 音楽 5:00~6:00 歌声ひろば 6:20~7:40</p>	<p>26</p>	<p>27 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35</p>	<p>28 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>29</p>
<p>30</p>						

りょうり こうざいがい こうざ かくじ はんたん
 料理講座以外の講座のマスクは、各自の判断になります。

<p>★ポッチャ★ 定員：なし 『感染症対策をしながら、ポッチャを楽しもう！』 ※動きやすい服装で参加してください</p>	
<p>★光が丘たまり場★ 定員：なし 『紙コップを使った楽しいレクゲーム！』 ※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</p>	
<p>★フラワー★ 定員：なし 『すてっぷに飾るお月見アレンジ♪』 持ち帰り：なし</p>	
<p>★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</p>	
<p>★音楽★ 定員：なし 『ミュージックベル・トライアングル・マラカス・・・』 好きな楽器を選んで演奏しよう♪♪♪ 歌やダンスを楽しもう(^_^)♪</p>	
<p>★レクリエーション★ ①定員：6名 『フェルトで作るかわいい小物入れ☆』 ②定員：なし 『スポーツの秋・ミニ運動会で体を動かそう！』</p>	
<p>★電子レンジ料理★ 定員：6名 『スパゲティナポリタン』 ★レベルアップ料理★ 定員：6名 『中華風混ぜご飯とフワフワ卵スープ』 持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル</p>	
<p>★マッサージ&スキンケア★ 定員：各回2名 持ち物：タオル2枚 ※顔・頭・手の中から選んで10分位のマッサージを受けたり、自分でも 肌のお手入れをおこないます。今までの「スキンケア」講座と同じ講師です。</p>	
<p>★歌声ひろば★ 定員：なし 『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』 持ち物：自分の好きなCD</p>	
<p>★カラオケ★ 定員：各回4名 ※対象：店員とのやりとり等が難しく、カラオケ店を利用できない方</p>	
<p>★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♪』</p>	

※定員なしの講座の決定連絡はしません。申し込みをしたら、参加できます。

今月のお休みの講座：パソコン

りよう 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。

こうざさんか

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。



こうざ
すべての講座に
さんかもうしこ ひつよう
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。高校生以下の場合には個別にご相談下さい

ぼしゅう 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。



ほん か だ 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。

せいかつしえん
生活支援センターすてっぷ

しゃかいふくしほうじんむさしのかい ねりまくりつひかりがおかしょうがいはちいきせいかつしえん
(社会福祉法人武蔵野会 練馬区立光が丘障害者地域生活支援センター)

といあわ ねりまくりつひかりがおか ひかりがおかくみん かい
問合せ 〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階

TEL 03-5997-7858 / FAX 03-5997-7857

メール hikaristep@waltz.ocn.ne.jp ホームページ <http://nerimastep.ec-net.jp>

りようじかん へいじつ ごぜん ごご どにち しょうご ごご
利用時間 平日 午前9:00~午後8:00 / 土日 正午~午後8:00

きゅうぎょうび まいしゅうかようび しゅくじつ ねんまつねんし
休業日 毎週火曜日 祝日 年末年始(12/29~1/3)

だいいちげつようびごぜんちゅう でんわそうだん りよう
第一月曜日午前中は、電話相談のみの利用になります。



ふめい てん きがる と あ
ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください!

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

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 じゃくいじょう 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 電話番号欄にすてっぷの連絡先 08034689048 を入力 → けんさく お
検索 を押す
- ④ 見たい日付を押す → 伝言を確認 → すてっぷの状況が確認できます

~クイズ~ おっちゅうしょう かんけい
熱中症に関することです

①②③④⑤⑥⑦とならべると、どんなことばになりますか？

🍉 こ⑤めなすい ②んほきゅう 

🍎 きお③・しつど・ふくしゃねつにちゅうい

👣 ねりま①ようほうメール

👉 だ⑦いときは、やすむ 

🍵 せんぷうきやエアコン④つかう

🍷 きおんだけでなく、しつおん⑥チェック

※ こたえがわかったら、おしえてくださいね

しゅわつうやくせっちび
手話通訳設置日

- すてっぷ：第1・第3木曜日 ごぜん じ ごご じ しょうご じ きゅうけい
午前10時～午後5時 (正午から1時まで休憩)
- さくら：第2・第4金曜日 ごぜん じ ごご じ しょうご じ きゅうけい
午前10時～午後5時 (正午から1時まで休憩)
- きらら：毎週土曜日または日曜日 つき ようびこうたい ごご じ じ
※月ごとに曜日交代 午後1時～4時
- ういんぐ：毎週土曜日または日曜日 つき ようびこうたい ごご じ じ
※月ごとに曜日交代 午後1時～4時



9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：9月21日（土）午後2時～4時

カウンセラー：**的野 碩郎 さん**
ねりまくしかくしょうがいしゃふくしきょうかい
（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：9月28日（土）午後2時～4時

カウンセラー：**関口 方子 さん**
ねりまくちょうかくしょうがいしゃきょうかい
（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。



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）

に位置づけが変わりました。感染対策は、それぞれの判断になります。

体調管理、その場に応じたマスクの着用、咳エチケットの実施など、感染症対策を行いましょう。

すてっぷでは来所された全員の方に石鹸での手洗い・アルコール消毒の

ご協力をお願いしています。

すてっぷからのおねがい



交流室の一部を平日の午前9時～午後3時まで、
相談室として利用しています。ご協力をお願いします。

