

そう だん し えん じ ぎょう 相談支援事業

なんびょう そうだんしつ 難病ピア相談室

とうきょうとなんびょう そうだんしつそうだんいん
(東京都難病ピア相談室相談員)

なんびょう かた かぞく なや ふあん なんびょう おな
難病の方、そのご家族の悩みや不安を、難病がある同
たちば そうだんいん そうだん う
じ立場の相談員がご相談を受けます。
つぎ そうだんび まいつきだい もくようび
【次の相談日】※毎月第2木曜日

10月10日(木) 13:00~16:00

めんだん じぜんよやくせい ひとり じかん にち めい
【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

でんわそうだん ひとり ぶん
【電話相談】お一人20分 13:00~16:00

■難病ピアサロン■

10月22日(火) 13:00~15:00

なんびょうとうじしや かた かぞく しえんしや かた
難病当事者の方だけでなく、ご家族や支援者の方も
きがる さんか ひとり ぶん
ご気軽にご参加いただける交流の場です。

そうだんし えん せんもんいん そうだん 相談支援専門員による相談

しょうがい かた かぞく にちじょう
障害のある方やそのご家族が、日常
なや こま しやうらい
の悩みや困りごと、将来についてなど、
そうだんし えん せんもんいん そうだん
相談支援専門員に相談できます。

ペアピア相談

かぞくそうだんいん そうだん
(家族相談員による相談)

しょうがいじ しや かぞく なや しょうがいじ しや そだ そう
障害児・者のご家族の悩みを、障害児・者を育てた相
だんいん たいけん おな おや たちば はなし き
談員が、体験をもとに、同じ親の立場で話を聴きます。

つぎ そうだんび そうだんいん
【次の相談日と相談員】

10月18日、11月15日(金)：練馬手をつなぐ親の会

10月24日、11月28日(木)：NPO法人 I am OKの会

めんだん じぜんよやくせい にち めい ひとり ぶん
【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

りよう 利用について

げつ か もく きん ごぜん じ ごご じ
月・火・木・金：午前9時~午後8時
ど にち しょうご ごご じ
土・日：正午~午後8時

らいしよそうだん じぜん よやく ねが
※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

きゅうかんび すいようび しゆくさいじつ ねんまつねんし
◆休館日：水曜日・祝祭日・年末年始
・10月オープンスペースのお休み：7日、28日(月)
・10月14日(月)は祝日のためお休みです

◆登録

りよう
オープンスペースの利用・プログラムの
さんか とうろく むりよう
参加は、登録(無料)をしてください

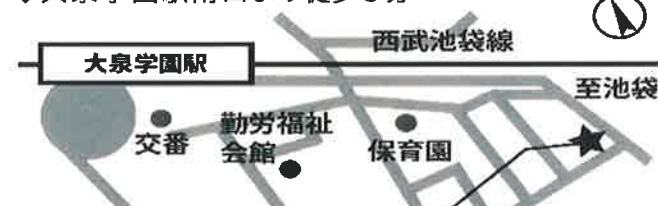
◆利用にあたって

- ・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
えんりよ
はご遠慮ください

しゅわつうやく せつち 手話通訳の設置

ちやうかく しょうがい かた そうだん しゅわつうやくしや
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。
まいつきだい きん じ ひるきゆうけい
毎月第2、4(金)10~17時(12~13時は昼休憩)
よやく ふよう ま じかん す ばあい
※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
ちゆうだん りようしやう
には中断することがあります。ご了承ください。

おおいずみがくえんえきみなみぐち とほ ぶん
◆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)

はっこうせきにしんや ねりまくりつおおいずみしょうがいしやちいきせいかつしえん
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

じゆうしよ ねりまくりつおおいずみ
住所：〒178-0063 練馬区東大泉5-35-2
でんわ ふうつくす
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！



ねりまくりつおおいずみしょうがいしやちいきせいかつしえん
練馬区立大泉障害者地域生活支援センターさくら

はっこう
令和6年9月25日発行

さくらだより 173号

していかんりじむたく しやかいふくしほうじん とうきょうとて いくせいかい
指定管理受託：社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

さくらのオープンスペース紹介

じゆう す ぼしよ つか
自由に過ごせる場所として、オープンスペースを使うことができます。オープンス
ペースでは、た りようしや ころりゆう しょくいん きがる はなし なや
他利用者と交流するだけでなく、職員とも気軽に話ができたり、悩みご
とや将来のことを相談することもできます。そして、テレビ、DVD、本、パソコン、
でんし など せつち じゆう りよう
電子ピアノ等が設置してあり、自由に利用することができます。
の もの たべ もの も た やす
飲み物や食べ物を持ってきて、オープンスペースで食べることもできます。お休み
の日の休憩場所として、帰りにひと休みする場として、使ってください。
りよう とうろく ひつよう とうろく かんたん じむしよ しょくいん きがる たず
利用には登録が必要です！登録はとても簡単です。事務所にいる職員に気軽に尋ね
てください。「登録希望です」と電話いただいてもいいです。また、前に登録をして
から、しばらく利用していない方も是非、また利用しにきてください。



とうろく ほうほう うら
登録の方法は、裏ページにあります！

ふる~れ ★ 夏のゴーヤ収穫



つき かい かようび はな かつどう
月2回、火曜日に行っているお花の活動(ふる~れ)で、
ゴーヤカーテンをつくりました。6月に植えたゴーヤの苗が8月



はい み すうじつ ま せいちよう りっぱ てきば
に入ると実をつけ、数日であっという間に食べごろのサイズに成長！立派!!とうなずく出来栄
えてした。ボランティアの皆さん、暑い中、いつもありがとうございます。

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)
10月1、15日(火) 11月5、19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

レッツ・リフレッシュ

日時 11月1日(金) 午後5時45分～6時半

内容 「イスに座って太極拳体操」
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

大泉たまり場

日時 11月10日(日) 午後1時半～2時半

内容 「パーティーゲームで、
一足早いクリスマスを楽しもう！」

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

10・11月 の講座



くらふと

日時 11月9日(土) 午後1時半～3時

内容 「ステンドグラス クリスマスモチーフ」
対象者 障害のある方、難病の方
定員 4名 参加費 500円



※事前の申し込み必要。

料理

日時 11月17日(日) 午後1時～2時半

内容 「チキンとブロッコリーの簡単パスタ」
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、卵、大豆、とりにく
※事前の申し込み必要。エプロンと三角巾を持参

頭の体操

日時 10月20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

ウクライナの伝統料理～平和への願いを込めて～

8月18日料理講座『ウクライナのパンケーキづくり』がありました。
申込みの時から「ウクライナのパンケーキって何？」と質問を受けましたので、
どのような料理なのか、紹介したいと思います。



『シルニキ』または『ウクライナのチーズパンケーキ』として知られている
伝統的な料理で、ロシアなど東ヨーロッパの広い地域で作られ、朝食や軽食の定番として食べ
られています。《シルニキ》とは、ロシア語のチーズという意味、『シルニキ』は、白いチーズ
で作られた料理だそうです。白いチーズは、カッテージチーズ！

講座では、温めた牛乳にレモン汁と少しの塩を加えて、カッテージづくりから行いました。

あら不思議！！材料を混ぜると牛乳が白い塊かたまりと水分に分

かれていきます。これをこして残った塊がカッテージチーズ！

カッテージチーズに卵と少しの小麦粉、砂糖を混ぜ、フライパンで

両面を焼くとほとんどカッテージチーズのヘルシーなパンケーキの

出来上がりです！お好みでメープルシロップやジャム、シナモンを

つけて、召し上がれ！ウクライナもロシアも同じ料理を食べている

人がいる。食べ物には国境はないのですね。



【地域交流スペースからふる】

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。

毎週火土曜日＜正午～午後4時＞



【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。
- 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。