

あてっぷ通信

れいわ めん がっごう
令和6年10月号

(2024年10月号)

はっこうだい 9/25発行第203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 かつた そうだん こうりゆう 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。

しょう ひと ちゅうしん えんぶ 障がいのある人を中心とした演舞フェスタ 2024

こんかい えんげきこうえん さくねんど ねんご きかく えんげき
今回の演劇公演は昨年度からの2年越し企画です。演劇にまつわるいろいろな「つくる」を

けいけん さくねんどさんかしゃ かんが ないよう はってん はっぴよう はこ
経験し、昨年度参加者が考えた内容をベースにして発展させ発表する運びとなりました。

また、すてっぷの演劇の講師が「もっと演技の練習がしたい!」という声にこえこた けっせい
こえ こた けっせい
また、すてっぷの演劇の講師が「もっと演技の練習がしたい!」という声にこえこた けっせい

しょう しゃげきだん げきだん す ー はっぴよう おこな みなさま らいじよう ま
障がい者劇団「劇団SEW」の発表も行います。皆様のご来場、お待ちしております。

10月27日(日)

もうしこみふよう
申込不要
にゅうじょうむりよう
入場無料

かいじよう ごご じ かいえん ごご じ ぶん
開場：午後1時 開演：午後1時30分

ばしよ おおいずみがくえん かい
場所：大泉学園ゆめりあホール 6階

ていいん
定員

めい
160名

だい ぶ げきだん す ー はっぴよう らくご うた ぶん
第1部 劇団SEWの発表「落語・歌・ダンスなど」30分

だい ぶ えんげきこうえん だいほうけん ぶん
第2部 すてっぷ演劇公演「いれかわい大冒険」40分

ひかりがおか ちくさい ★光が丘地区祭オープンイベント★

ちくさい しょう ひと ひと だれ さんか かいさい
地区祭にて、障がいのある人もない人も、誰でも参加できるイベントを開催します!

★10月12日(土) 午前11時～12時、午後1時30分～3時30分

フラワー『ドライフラワーのキャンドルアレンジ♪』

★10月13日(日) 午後1時30分～4時

ヨガ『椅子に座ってヨガを楽しもう♪』

しょうさい
詳細は、3ページを
らん
ご覧ください。





10月の講座予定表



こうさきんか もうしこ ひつよう
講座参加には申込みが必要です

くわしくはさいしゅうページ (6ページ) をご覧ください

げつ	か	すい	も	きん	ど	にち
毎月1日は さいがいようでんこんばん 災害用伝言板 クイズの日です♪ ※今月はお休みです	1 やす 休み	2 	3 	4 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	5 	6 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
7 こせんちゆう 午前中、 こう りゆうしつ 交流室は りよう 利用できません	8 やす 休み	9	10 	11	12 フラワー ①11:00~12:00 ②1:30~3:30 10/12・13 ひかりがおか ちく さい 光が丘地区祭	13 ヨガ 1:30~4:00 (15分刻みの入替制)
14 おんがく 音楽 5:00~6:00	15 やす 休み	16 	17	18 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	19 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30 しかくしやう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	20
21 	22 やす 休み	23 おんがく 音楽 5:00~6:00 うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40	24 	25	26 ちやうかくしやう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	27 えんげきこうえん 演劇公演 くわ ひやうし 詳しくは表紙を ごらんください
28 	29 やす 休み	30	31 		と ち 日 土・日の午前講座に さんか 参加する方は かいじかん 開始時間10分前 から入れます。	 はなのみず 花の水やり まいしゅう 毎週 土曜日 17:00~17:30 うてん ちやうし ※雨天中止

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。

★^{ひかりがおか}光が丘^{たまり場}★ ^{ていいん}定員：なし 『^{いっぶんかん}一分間^{たの}ゲーム^{うんどうかい}で楽しい運動会！』



※^{たいしょう}対象：ひとり^{さんか}りで参加^{かた}できる方、^{きぎょう}企業^{さぎょうじょ}や作業所^{はたら}で働^{かた}いている方

★^{レクリエーション}★ ①^{ていいん}定員：6名 『^{めい}誰でも^{だれ}遊^{あそ}べるトンネル^{たつきゅう}卓球☆』



②^{ていいん}定員：なし 『^{へんしん}ハロウィンで変身^{ファッションショー}ファッションショー！』

★^{おんがく}音楽★ ^{ていいん}定員：なし

『^{ミュージックベル}ミュージックベル・^{トライアングル}トライアングル・^{マラカス}マラカス・・・



※^す好きな^{がっき}楽器^{えら}を選んで^{えんそう}演奏^{うた}しよう♪♪ ^{たの}歌^{ダンス}やダンス^{楽しむ}を楽しもう(^^♪』

★^{フラワー}★ ^{ちくさい}地区祭^{オープン}オープン 『^{ドライフラワー}ドライフラワーの^{キャンドル}キャンドル^{アレンジ}アレンジ♪』



①^{せんちゃくめい}先着10名 ②^{せんちゃくめい}先着20名 『^{ひょうし}詳しくは表紙^{らんくだ}と3ページ^をを^{ご覧}下さい』

※^{りょうしゃ}すてっぷ利用者 ①11:00～ ②1:30～ ③2:30～ 持ち帰り：あり

★^{ヨガ}★ ^{ちくさい}地区祭^{オープン}オープン 『^{いす}椅子^{すわ}に座^{たの}って^{ヨガ}ヨガ^{楽しむ}を楽しもう♪』

※ 1:30～4:00 (^{ふんきざ}15分^{こうたいせい}刻みの交代制)



※^も持ち物：なし 『^{くわ}詳しくは表紙^{ひょうし}と3ページ^{らんくだ}を^{ご覧}下さい』

★^{カラオケ}★ ^{ていいん}定員：各回 4名

※^{たいしょう}対象：^{てんいん}店員^{など}とのやりとり^{おずか}等が難^{てん}しく、^{りょう}カラオケ店^{かた}を利用^{できない}できない方



★^{パソコン}★ ^{ていいん}定員：各回 5名

※^{つか}パソコン^{をつか}を使って^{づく}カード^{たの}作り^{しよしんしゃ}を楽し^おむ、^{こうざ}初心者^を向けの講座^{です}です。



★^{レッツエンジョイ}英語^{楽しむ}を楽しもう★ ^{ていいん}定員：なし



『^{えいご}英語^{かんたん}でゲーム・ダンス・^{かいわ}簡単な^{たの}会話を^{楽しむ}楽しもう♪』

★^{うたごえ}歌声^{ひろば}★ ^{ていいん}定員：なし 『^{うた}いろいろな^き歌^{おど}を^{みんな}みんなで^き聴^{おど}いて^踊ろう♪』



※^も持ち物：^{じぶん}自分の^す好きな^{しーてい}CD^{など}など

※^{ていいん}定員^{こうざ}なしの講座^{けっていれんらく}の決定^{もう}連絡^こは^{さんか}しません。申し込み^をしたら、参加^{できます}できます。

⑤^{こんげつ}今月^{やす}のお休^{こうざ}みの講座^{りょうり}：マッサージ & スクア、料理、ボッチャ

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。

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

ふれあい作品展のお知らせ

12月10日(火)～13日(金)に、練馬区役所本庁舎1階アトリウムにて『ふれあい作品展』が開催されます。基本的に応募した作品は全て展示されます。

出展を希望する方は、9月30日(月)までに、すてっぷまでお申し込みください。

募集作品は、絵画・写真等です(大きさは60cm×60cm程度、アニメキャラクターの模写などはご遠慮ください)。すてっぷが取りまとめて応募します。

応募のために職員が作品の写真を撮る必要がありますので、作品をすてっぷにお持

ちください。ご応募をお待ちしています!

生活支援センターすてっぷ

(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)

問い合わせ 〒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>

利用時間 平日 午前9:00～午後8:00 / 土日 正午～午後8:00

休業日 毎週火曜日 祝日 年末年始(12/29～1/3)

第一月曜日午前中は、電話相談のみの利用になります。



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
すてっぶの避難場所は、夏の雲小学校です

すてっぶでは、さいがいじ 災害時にすてっぶを利用して利用している方の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、すてっぶが被災した時

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 あんび かくにん 安否の確認 または かくにん 確認 を押す
- ③ 電話番号欄にすてっぶの連絡先 08034689048 を入力 → けんさく 検索 を押す
- ④ 見たい日付を押す → 伝言を確認 → すてっぶの状況が確認できます

ちくさい
★地区祭オープンイベントについて★

さんか
どなたでも参加できるイベントです。どちらも参加費は無料です。

ど
★10月12日（土）フラワー『ドライフラワーのキャンドルアレンジ♪』

- ① 午前11時～12時（最終受付11時45分）先着10名
- ② 午後1時30分～3時30分（最終受付3時15分）先着20名

あ ややく さんか りようしゃ じぜん せき ややく
空いていれば予約なしで参加できますが、すてっぶ利用者は事前に席の予約ができます。

- ①11時 ②1時30分 ③2時30分 ご希望の時間をお知らせください。

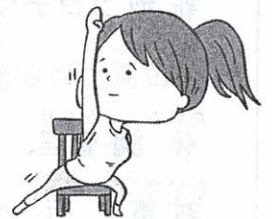


にち いす すわ たの
★10月13日（日）ヨガ『椅子に座ってヨガを楽しもう♪』

ごご じ ぶん じ かい ふんかん い か せい
午後1時30分～4時 1回15分間の入れ替え制

あ ややく さんか りようしゃ じぜん
空いていれば予約なしで参加できますが、すてっぶ利用者は事前に

せき ややく きぼう じかん し
席の予約ができます。ご希望の時間をお知らせください。



しゅわつうやくせっちび
手話通訳設置日

- すてっぶ：第1・第3木曜日 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 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 ※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 ※月ごとに曜日交代 午後1時～4時



10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：10月19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
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：10月26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
ねりまくちよ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。

