

あてっぶ通信

れいわ ねん がつごう
令和6年11月号

(2024年11月号)

はっごうだい
10/25発行第204号

ひかりがおかちみん 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ぶ」です。

せいかつしえん ねりまく す しょう かつ そうだん こうりゅう ば
生活支援センターすてっぶ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。

ひかりがおかちくさい じっしほうこく 光が丘地区祭ボランティア&イベント実施報告

ひかりがおかちくさい かいさい
10月12日～13日に光が丘地区祭が開催されました。

だれ さんか こうざ ひら
すてっぶでは、誰でも参加できるオープン講座が開かれました。

しょうかい りようしゃ めい ちくさい さんか
またすてっぶの紹介で、利用者さん6名が地区祭ボランティアとして参加しました。

みな かんそう かつどうないよう こうざ ようす かんたん しょうかい
皆さんの感想と活動内容、講座の様子を簡単にご紹介します♪

<ボランティア>

★ねり丸誘導

まわ あんぜん はいりよ まる いっしょ かいじょうない ある
：周りの安全に配慮しながら、ねり丸と一緒に会場内を歩きました。

たの 楽しかった！またやりたい！

しゃしん と かつ せいれつ
写真を撮る方の整列もしました！

★エコステーション

らいじょうしゃ ぶんべつ うなが
：来場者にゴミの分別を促しました。

ぼさん よ
募金の呼びかけもしました！

★パルーン作成・配布

ふうせん ふく ぼきん かつ わた
：風船を膨らませ、募金していただいた方にお渡ししました。

わ いくつか割ってしまった・・・

むずか 難しかったけど楽しかった！



こま 困ることもあったけど、担当者にとんどうしゃ
相談しながらできました！

みな つか きぼう かつどう さんか
ボランティアの皆さん、お疲れさまでした！それぞれが希望した活動に参加することが
でき、とても充実したボランティアになったことと思います。

<オープン講座>

★フラワー講座『ドライフラワーのキャンドルアレンジ♪』

めい かつ さんか たの
：20名の方にご参加いただきました！かわいいアレンジメントを楽しめました。

★ヨガ講座『椅子に座ってヨガを楽しもう★』

めい かつ さんか しょうさっし も かせ
：12名の方にご参加いただきました！小冊子をお持ち帰りいただきました。





11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>主・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 毒道王囃子 12:00~12:30 雨天中止</p>			<p>毎月1日は 災害用伝言板 クイズの日です</p>	<p>2 ホリデー ミュージック ①2:00~3:00 ②3:30~4:30</p>	<p>3 ポッチャ 1:30~3:00</p>
<p>4 午前中、交流室は利用できません</p>	<p>5 休み</p>			<p>8 光が丘 たまり場 6:30~7:30</p>	<p>9 フラワー 2:00~3:30 外出します!</p>	<p>10 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00</p>
<p>11 音楽 5:00~6:00</p>	<p>12 休み</p>			<p>15</p>	<p>16 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>17 レクリエーション 9:10~4:30 外出します!</p>
				<p>22 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35</p>	<p>23 休み</p>	<p>24 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~</p>
	<p>26 休み</p>	<p>27 音楽 5:00~6:00 歌声ひろば 6:20~7:40</p>		<p>29 </p>	<p>30 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30</p>	

料理講座以外の講座のマスクは、各自の判断になります。

★ホリデーミュージック★ 定員：なし

『土日も楽器演奏・歌・ダンスを楽しみませんか♪』



★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



★光が丘たまり場★ 定員：なし

『シンキングダンス&レクダンスで楽しく身体を動かそう！』



※対象：ひとりて参加できる方、企業や作業所で働いている方

★フラワー★ 定員：なし 『ローズガーデンに秋バラを見に行こう！』

※すてっぷ花壇の花植えもします。 雨の時は花植え&カード作り



★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



★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・・・』

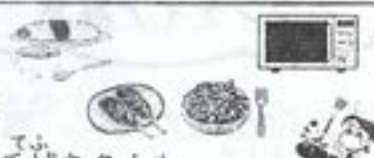
好きな楽器を選んで演奏しよう♪♪♪ 歌やダンスを楽しもう(^^)♪



★電子レンジ料理★ 定員：6名 『オムライスとスープ』

★レベルアップ料理★ 定員：6名 『つくねと水菜のサラダ』

持ち物：400円(材料費)、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル



★レクリエーション★ 定員：8名 秋の社会科見学

～多摩六都科学館～ 『プラネタリウム見学&科学のおもしろさ発見！』

集合・解散：西武線 練馬駅 改札内 持ち物：障がい者手帳・昼食・交通費912円

対象：今までにレクリエーション講座に参加したことがある方

※人混みが苦手な方はご遠慮ください



★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



★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。



★歌声ひろば★ 定員：なし 『いろいろな歌をみんなて聴いて踊ろう♪』

持ち物：自分の好きなCDなど



★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♪』



※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、演劇

りょう 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(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。

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>

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!

11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：11月16日(土)午後2時～4時

カウンセラー：まの的野 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

※今月はお休みです

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)

に位置づけが変更されました。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。



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

さいがいじ りよう かた あんぴかくにん いただ
すてっぶでは、災害時にすてっぶ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 あんぴ 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

こうざしょうかい おんがくこうざ
すてっぶ講座紹介～音楽講座～



かしゅう す きょく えら うた
歌集から好きな曲を選んで歌う

しーでいー きょく あ
C D の曲に合わせてダンス☆彡



ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド♪♪みんなのミュージックベルの音が集まって音楽になる。

とき いっしょ たの こうし うた えんそう き さいかい
そんなひと時を一緒に楽しみませんか(〜♪ 講師の歌や演奏を聴く機会もあります。



げつようび ごご じ じ
月曜日 午後5時～6時

すいようび ごご じ じ
水曜日 午後5時～6時

かかつき かい ひ
※各月2回です。日にちは

『すてっぶ通信』をご覧ください

しゅわつうやくせつちび
手話通訳設置日

●すてっぶ：第1・第3木曜日

●さくら：第2・第4金曜日

●きらら：毎週土曜日または日曜日

●ういんぐ：毎週土曜日または日曜日

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)

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)

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

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

