

あてっぷ通信

れいわ ん がつごう
令和7年3月号

(2025年3月号)

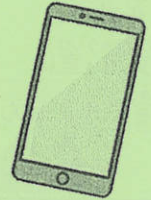
はっこうだい
2/25発行第208号

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。

★スマホ勉強会★

こんかい べんきょうかい ほんだ さいがいようでんごんばん
今回の勉強会は2本立てです。災害用伝言板と、オンラインアンケート
(ロゴフォーム)の使い方を楽しく学んでみませんか。



にちじ れいわ ごご じ ぶん
日時：令和7年3月22日(土)午後2時～3時30分

たいしょう つか ひど
対象：スマートフォンを使っている人
ていいん もう こ ひつよう
※定員はありませんが、お申し込みが必要です。



①災害用伝言板の使い方を確認しよう★

あした おお さいがい お さいがいじ つうわ
明日、大きな災害が起きるかもしれません。災害時は、通話やメールなどの
れんらくしゅだん つか かぞく みちか ひと れんらく と あ
連絡手段はほぼ使えなくなります。家族などの身近な人と連絡が取り合える
よう、災害用伝言板の使い方を身に付けましょう！

②オンラインアンケート(ロゴフォーム)を使ってみよう★

ねりまく くみん いけん ぼしゅう もう こ
練馬区では、オンラインで区民の意見を募集したり、イベントの申し込み
うけつけ ふ とき
受付をすることが増えています。いざという時のために、ロゴフォームの
つか かた たいけん かんかく たの まな ないよう
使い方を体験してみませんか。ゲーム感覚で楽しく学べる内容です。

みな さんか ま
★皆様のご参加をお待ちしています！



おんがく さんかしゃほしゅう 音楽ワークショップ 参加者募集♪



はじ おんがく さんかしゃ にち ぼしゅう
4月から始まる音楽ワークショップの参加者を、3月2日(日)まで募集しています！

しょうさい つうしん ごう らん と あ
詳細は、すてっぷ通信2月号またはチラシをご覧ください。



3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

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				<p>まいつきにち 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</p>	<p>1 レツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30</p>	<p>2 ミュージックベル たいけんがい 体験会 2:00~3:30 もうしこ 申込みは終了して います</p>
<p>3 ごぜんちゆう 午前中、 こうりゅうしつ 交流室は りよう 利用できません</p>	<p>4 やす 休み</p>	5	6	7	8	9
					<p>8 フラワー 2:00~3:30</p>	<p>9 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00</p>
<p>10 おんがく 音楽 5:00~6:00</p>	<p>11 やす 休み</p>	12	13	14	15	16
				<p>ひかりがおか 光が丘 たまりば 6:30~7:30</p>	<p>15 でんし 電子レンジ料理 1:30~2:30 れべるあう レベルアップ料理 3:00~4:30</p>	<p>16 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30</p>
					<p>視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	
<p>17</p>	<p>18 やす 休み</p>	19	20	21	22	23
			やす 休み		<p>22 スマホ勉強会 2:00~3:30 くわ 詳しくは表紙です ちようかくし 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>23 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~</p>
<p>24</p>	<p>25 やす 休み</p>	26	27	28	29	30
		<p>おんがく 音楽 5:00~6:00 うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40</p>		<p>カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35</p>	<p>29 ホリデーミュージック ①2:00~ ②3:20~</p>	<p>30 えんげき 演劇 1:30~3:30</p>
<p>31</p>			<p>ど・にち 土・日の午前講座に さんか 参加する方は かいしじかん 開始時間10分前 から入れます。</p>		<p>はな 花の水やり まいしゅう 毎週土曜日 12:00~12:30 うてんちゆうし 雨天中止</p>	

りょうり こうざいがい こうざ かくじ はんだん
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>★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>	
<p>★フラワー★ 定員：なし 『生花を使った春のアレンジ♪』 (すてっぷに飾ります) 参加費：なし ※申し込み締切は3月6日です</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>★光が丘たまり場★ 定員：なし 『みんなで歌のクイズを楽しもう♪』 ※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>★電子レンジ料理★ 定員：6名 『菜の花の Pasta』 ★レベルアップ料理★ 定員：6名 『キツネどんぶりと黒豆茶』 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>★レクリエーション★ ①定員：6名 『フェルトで作るお花のマグネット☆』 ②定員：なし 『アニメの曲でレクダンスを踊ろう♪』</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など</p>	
<p>★カラオケ★ 定員：各回 5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>★ホリデーミュージック★ 定員：なし 『土日でも楽器演奏・歌・ダンスを楽しみませんか♪』</p>	
<p>★演劇★ 定員：なし 『演技の基本になる動き～表現活動を楽しもう～』 ※令和7年度の演劇ワークショップに参加希望の方は演劇講座に参加して下さい。 令和7年度の演劇の内容を考えます。</p>	

※定員なしの講座の決定連絡はしません。申込みをしたら、参加できます。

今月のお休みの講座：パソコン、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。
 - ・定員のある講座の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(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しゃちいせいかつしえん
(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
すてっぶの避難場所は、夏の雲小学校です

さいがいじ りょう 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 お
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 お
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
講座紹介～マッサージ&スキンケア

こうざ だんかい おこな
「マッサージ&スキンケア講座」は①パック②マッサージの2段階で行っています。
きぼうしゃ て かお じぶん ほうほう こうし せつめい
パックは希望者のみ、手か顔を自分でパックします。パックの方法は講師が説明をしてくれ
あんしん くだ あたま かお て なか えら
るので安心して下さい。(^^) ②マッサージは、頭・顔・手の中から1つを選んで
ぶんかん こうし じぶん ほうほう おそ
10分間、講師にマッサージをしてもらいます。自分でマッサージする方法を教わることもでき
かくかい めい ふんいき せいべつ と さんか
ます。各回2名のゆったりした雰囲気で、性別を問わず参加していただけます。
こんかい こうざ さんか かた かんそう
今回は講座に参加した方に感想をいただきました。



あたま きもち
頭のマッサージが気持ちいい♡♡
び めざ べんきょう
美に目覚めました♪勉強になりました。

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 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



3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

したいふじゆう

にちじ
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

しかくしょう

にちじ
日時：3月15日(土)午後2時～4時

まどの せきろう
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

ちようかくしょう

にちじ
日時：3月22日(土)午後2時～4時

めぐる かずこ
カウンセラー：目黒 和子 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)

とうじしゃそうだん

当事者相談について

ねりまく しょう とうじしゃ かぞく きょうりよく しんたいしょうがいしゃ ちてき
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

しょうがいしゃ せいしんしょうがいしゃそうだんいん とうじしゃそうだん おこな
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。

しょうがいしゃふくし きさい ちくたんとう そうだんいん ちよくせつでんわそうだん
「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。

きぼう かた と あ
希望される方はお問い合わせください。



かんせんたいさく

感染対策について

しんがた おな ぶんるい るいかんせんしょう
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)

いち か かんせんたいさく はんだん
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。

たいちようかんり ば おう ちゃくよう せき じっし かんせんしょう
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
たいさく おこな
対策を行います。

すてっぷでは来所された全員の方に せっけん てあら しょうどく
石鹸での手洗い・アルコール消毒の

きょうりよく ねが
ご協力をお願いしています。

すてっぷからのおねがい



こうりゆうしつ いちぶ へいじつ ごぜん じ ごご じ
交流室の一部を平日の午前9時～午後3時まで、

そうだんしつ りよう きょうりよく ねが
相談室として利用しています。ご協力をお願いします。

