

# あてっぷ通信

れいわねんがつごう  
令和7年5月号

(2025年5月号)

はっこうだい  
4/25発行第210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 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。

## しせつちようあいさつ 施設長挨拶



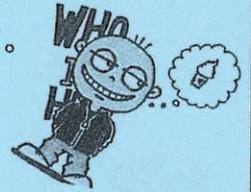
にんてんどう はい  
任天堂スイッチ入りました

かつ しせつちよう やまざき いっせい  
4月から施設長になりました山崎一成といいます。

かつ にゅうしょく はな ひと あ ひと おも  
10月に入職して、もうお話しした人、お会いしている人もいます。

あ ひと あ こと はな こと  
まだお会いしていない人とも、これからお会いする事、お話しする事、

たの 楽しむにしています。お気軽に声をかけてください。



## とうきょうとしょうがいしゃそうごうびじゅつてん 東京都障害者総合美術展のお知らせ

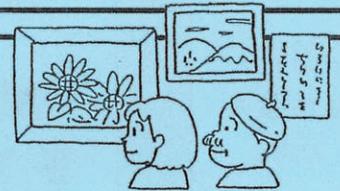
びじゅつてん しょう かつ げいじゅつかつどう さんか  
この美術展は、障がいのある方の芸術活動への参加をすすめ、

さくひん すば おお ひと し もくてき かいさい  
作品の素晴らしさを、多くの人に知ってもらうことを目的に開催されます。

すてっぷでは、作品出展のお手伝いをしています。

しゅつてん さくひん かが しゃしん しょ ぞうけい ひとり いってん  
出展できる作品は、絵画、写真、書、造形で、1人につき1点です。

きかい さくひん つく  
この機会に、作品を作ってみませんか？



おうぼ さい さくひん しゃしん ひつよう おうぼ さくひん かんせい  
★応募の際には作品の写真が必要になるので、応募までに作品を完成させて

おいてください！

にゅうせんさくひん せいぶいけぶくろほんてん てんじ  
★入選作品は、西武池袋本店にて展示されます。



とうきょうと くわ し すえ で し とど しい  
東京都からの詳しいお知らせは4月末に出るそうです。すてっぷにお知らせが届き次第、

すてっぷ内に掲示します。応募をお考えの方は、4月末に日本チャリティ協会のホーム

ページで確認するか、すてっぷにお問い合わせください。

れいわねんど えんげき し  
令和7年度 演劇ワークショップのお知らせは3ページです



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



5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6ページをご覧ください

げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	にち 日
と・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。			1 1日は 災害用 伝言板 クイズの日	2	3 休み	4 音楽ワークショップ (※申込は終了)
5 休み	6 休み	7	8	9 光が丘 たまり場 6:30~7:30	10 フラワー 2:00~3:30 ※外出します	11 マッサージ& スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
12 午前中の 交流室の 利用は できません。	13 休み	14	15	16	17 音楽ワークショップ (※申込は終了)	18 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
おんがく 音楽 5:00~6:00					視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
19	20 休み				21	22
26	27 休み	28 おんがく 音楽 5:00~6:00	29	30	31 音楽ワークショップ (※申込は終了)	 花の水やり 毎週土曜日 5:00~5:30 雨天中止
		うたこえ 歌声ひろば 6:20~7:40				



# 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。

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**

## 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。
- ・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。

こべつ かいじょ ひつよう かた かぞく いっしょ さんかくだ  
**※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。**  
 こうざ さんかたいしょう さいいじょう こうこうせいいか ばあい こべつ そうだんくだ  
**※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。**

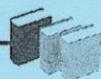
## ぼしゅう ボランティア募集



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。  
 切って しょうず あつ  
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



しょう かた かぞく しえんしゃ たいしょう ほん か だ おこな  
 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。  
 ほん か だ どうろく ひつよう か だ かい さつ きかん しゅうかん  
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>

りょうじかん 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 りょう  
 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

ひなんばしよ 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  
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

## えんげき 演劇ワークショップのおしらせ

ON AIR



すてっぶ通信3月号、4月号で『ワークショップに参加したい方は演劇講座に参加してください』とお知らせしていました。演劇ワークショップの定員をこえる申し込みがあった時は、3月と4月の演劇講座参加者を優先させていただきます。

日程：6/1（日）、7/6（日）、7/20（日）、8/2（土）、8/16（土）、8/31（日）、9/6（土）  
9/28（日）、10/4（土）、10/19（日）、11/1（土）

時間は午後1：30～3：30、または1：30～4：30です。（11/1と11/2以外）

本番：11/2（日）申し込み締切り：5月25日（日）

公演場所：光が丘区民センター3階ホール

できるだけ全ての日程に参加してください。

ていいん じん  
定員：18人



## 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



# 5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 やす さいかいじき つうしん し  
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 ど ごごじ じ  
日時：5月17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 ど ごごじ じ  
日時：5月24日(土)午後2時～4時

きど ひてふく  
カウンセラー：城戸 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)

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 どうじしゃ 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 どうじしゃそうだん 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 ちよくせつてんわそうだん  
「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 ちやくよう 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

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



こうりゅうしつ 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。

