

あてっぷ通信

れいわ めん がつごう
令和7年4月号

(2025年4月号)

はっこうだい
3/25発行第209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。

さいがいようでんごんぼんたいけん 災害用伝言板体験クイズ

防災

さいがいようでんごんぼん かつよう ねん とお おこな
すてっぷでは災害用伝言板を活用したクイズを、1年を通して行っています！

しょくいん こえ こた おし
職員に声をかけて、クイズの答えを教えてください。

つうしん ひ し
すてっぷ通信2ページで、クイズの日をお知らせしています。

そうさほうほう
操作方法は3ページです。
わからないときは職員へお問い合わせください。

ことし たの さんか じぶん だいじ ひと まも
今年も楽しく参加しながら、自分や大事な人を守る

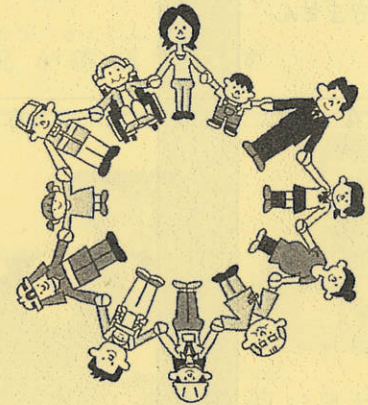
ぼうさい はか
防災のスキルアップを図りましょう！

おお さいがい お でんわ つか
大きな災害が起きると、電話やメールが使えなくなります。

れんらくしゅだん つか さいがいようでんごんぼん
連絡手段として使えるのが、災害用伝言板です。

みぢか ひと つか かた し
身近な人も使い方を知っておくと、

いざという時に安心です。



お
スタンプを押して
もらいたい人は自分の
てちょうも
手帳を持ってきてね



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

くわ がつ
詳しいおしらせは5月ころです

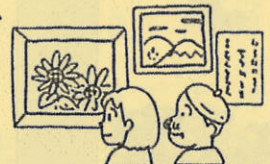
とうきょうとしょうがいしゃそうごうびじゅつてん しょう かた げいじゅつかつどう
東京都障害者総合美術展は、障がいのある方の芸術活動への

さんか さくひん すば おお ひと し もくてき
参加をすすめ、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しています。

すてっぷでは、作品出展のお手伝いをいたします。出展できる作品は、

かいが しゃしん しょ ぞうけい ひとり いってん
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？





が づ 4月の講座予定表














こうざさんか 講座参加には申込みが必要です
もうしこ ひつよう

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 さいがいようでんごんぼん 災害用伝言板 クイズの日 こんげつ 今月はお休み</p>	1 やす 休み	2 	3	4	5 フラワー 2:00~3:30	6 えんげき 演劇 1:30~3:30
7 ごぜんちゆう 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 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	12 でんし 電子レンジ料理 レベルアップ料理 1:30~4:30	13 おんがく 音楽WS (申込 終了)
14 おんがく 音楽 5:00~6:00	15 やす 休み	16 	17	18	19 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 おんがく 音楽WS (申込 終了) 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 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30
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 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	26 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30 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 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00
28 	29 やす 休み	30			ど 土・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。	 はな みず やり 花の水やり まいしゅう 毎週 土曜日 12:00~12:30 うてん 雨天中止

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>★フラワー★ 定員：なし 『すてっぷ花壇にお花とハーブを植えよう♪』 ローズマリーでリースを作ります。作ったものはお持ち帰り。</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の準備をするのでワークショップに出たい方は、この講座に参加して下さい。</p>	
<p>★光が丘たまり場★ 定員：なし 『みんなで楽しく交流レクゲーム♪』 ※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 『焼きそばパン』 ★レベルアップ料理★ 定員：6名 『肉巻きおにぎりスティック野菜』 持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル ※いつもと違うので、詳しくは3ページを読んでください</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>★パソコン★ 定員：各回5名 ※パソコンを使ってカード作りを楽しむ、初心者向けの講座です。</p>	
<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>★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>★レクリエーション★ ①定員：6名 『モールを使ったお花のリース☆』 ②定員：なし 『春のミニウォークラリー♪』</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>	

※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：マッサージ&スキンケア、ポッチャ

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。

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!



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 → でんごん かくにん 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 りょうりこうざ
講座紹介 ~料理講座~



りょうりこうざ さんか ちょうり たの
料理講座に参加して、調理の楽しさにふれてみませんか。(^^)

でんし りょうり
電子レンジ料理

しょしんしゃお ちょうり きほん まな ほうちよう ひ つか
初心者向けで、調理の基本が学べます。包丁と火は使いません。

りょうり
レベルアップ料理

ちょうりけいけんしゃ たいしょう ほうちよう つか いっぱんてき
調理経験者を対象に、包丁やガスコンロを使った一般的な

ちょうり ちょうり おこな なか きけん ちゅうい まな
調理を行います。調理を行う中で危険なこと・注意することも学びます。



りょうりこうざ
4月の料理講座

べんどう つく こうえん りょうりこうざ じかん か
「お弁当を作って公園でたべよう!」ということで、いつもの料理講座と時間が変わります。

でんし りょうり りょうり ごご じ ぶん じ ぶん ちょうりしつ べんどう
電子レンジ料理も、レベルアップ料理も、午後1時30分~4時30分。調理室でお弁当を

つく べんどう ひかりがおかこうえん も い た あめ とき ちょうりしつ た
作り、そのお弁当を光が丘公園に持って行き、食べます。雨の時は調理室で食べます。

そと で いま りょうりこうざ さんか ひと
※4月だけは外に出かけるため、今まで料理講座に参加したことがある人のみとなります。



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



4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：4月19日（土）午後2時～4時

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

日時：4月26日（土）午後2時～4時

カウンセラー：関口 方子さん

ねりまくちょ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。



かんせんたいさく

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）

に位置づけが変わりました。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。

