

あてっぷ通信

れいわ めん がつごう
令和7年7月号

(2025年7月号)
はっこうだい
6/25発行第212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。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

ねっちゅうしょうけいかい きおん たか けんこう がい おそ
熱中症警戒アラート→気温が高くなり、健康を害する恐れのあるとき

ねっちゅうしょうとくべつけいかい きけん あつ じゅうだい けんこう がい おそ
熱中症特別警戒アラート→危険な暑さで、重大に健康を害する恐れのあるとき

くこうしきホームページ ライン エックス きゅうツイッター じょうほう ねっちゅうしょう かん
区公式 H P ・ LINE ・ X (旧 Twitter) ・ ねりま情報メールで熱中症に関する
じょうほう
情報がわかります。

ねっちゅうしょう じぶん からだ まも
熱中症にならないように、自分の身体を守りましょう。

● <エアコンのきいている涼しい場所で過ごす> <水分・塩分の補給を行う> <不要不急
がいしゅつ ひか こと
の外出を控える>などの事につとめましょう。

● アラート発令時は、すてっぷの講座の内容を変更することや中止になることがあります
りょうしょう
す。ご了承ください。

おんがくかい すてっぷ音楽会♪

みな らいじょう ま
皆さまのご来場をお待ちしています★

6月29日(日)午後1時30分～3時40分(午後1時開場)



だい ぶ しゅみ おんがく こじん えんそう
第1部 趣味の音楽フェスタ♪～個人～(ピアノの演奏)

だい ぶ しゅみ おんがく だんたい がっしょう たいしょうごと えんそう かしょう
第2部 趣味の音楽フェスタ♪～団体～(ダンス、合唱、大正琴の演奏、歌唱)

だい ぶ おんがく はっぴょう えんそう がっしょう
第3部 チームすてっぷアンサンブル♪(音楽ワークショップの発表、演奏、合唱)

ひかりがおかくみん かい たもくてき もう こ ふよう にゅうじょうおりよう
光が丘区民センター3階 多目的ホールにて / 申し込み不要 / 入場無料

しょうさい つうしん がつごう らん
★詳細は、チラシやすてっぷ通信6月号をご覧ください。



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や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



7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

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
	1 やす 休み	2 まいつき 毎月1日は さいがいようでんごんぱん 災害用伝言板 クイズの日♪ こんげつ 今月はお休みです	3	4 	5 ボッチャ 1:30~3:00 	6 えんげき 演劇WS もうしこみ 申込は5月号で しゅうりょう 終了しました
7 	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 フラワー 2:00~3:30 	13 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00
14 	15 やす 休み	16 	17	18	19 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30 しかくししょう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00 	20 えんげき 演劇WS もうしこみ 申込は5月号で しゅうりょう 終了しました
21 やす 休み	22 やす 休み	23 	24	25 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	26 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30 ちようかくししょう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	27 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
28 おんがく 音楽 5:00~6:00	29 やす 休み	30 	31 	注意	ど 土・日の午前講座に さんか 参加する方は かいし 開始時間10分前から はい 入れます。	はな 花の水やり まいしゅう 毎週土曜日 5:00~5:30 うてん 雨天中止

★ボッチャ★ ^{ていいん} 定員：なし 『^{かんせんたいさく}感染対策をしながら、^{たの}ボッチャを楽しもう♪』 ※^{うご}動きやすい^{ふくそうさんか}服装で参加して^{くだ}下さい	
★^{ひかりがおか}光が丘^ばたまり場★ ^{ていいん} 定員：なし 『^{なつやす}夏休みゲームで^{あそ}遊ぼう！』 ※^{たいしょう}対象：ひとり^{さんか}で参加できる方、^{かた}企業や^{きぎょう}作業所^{さぎょうじょ}で働いて^{はたら}いる方^{かた}	
★^{ていいん}フラワー★ ^{ていいん} 定員：なし 『^{かい}ドライフラワーと^{なつ}貝がらの夏の^{なつ}アレンジ★』 ※^も持ち^{かえ}帰り：あり ^{ひよう}費用：300円 ※^{しめき}締切り7/6(日)^{にち}	
★^{ていいん}ヨガ★ ^{かくかい}定員：各回6名 『^{めい}心と^{こころからだ}身体を整える^{ととの}ヨーガ♪』 ※^も持ち^{もの}物：^{まい}バスタオル1枚	
★^{ていいん}レクリエーション★ ①^{めい}定員：6名 『^{かみ}紙ひもで^{つく}作る^{ちい}小さな^{むぎ}麦わら^{ぼうし}帽子☆』 ②^{ていいん}定員：なし 『^{しんぶんし}新聞紙を使^{つか}った、^{たの}みんなで^{たの}楽しむレクゲーム！』	
★^{ていいん}カラオケ★ ^{かくかい}定員：各回 5名 ※^{たいしょう}対象：^{てんいん}店員^{など}とのやりとり^{むずか}等が^{たの}難しく、^{てん}カラオケ店^{りよう}を利用できない^{かた}方	
★^{えいご}レッツ^{たの}エンジョイ^{えいご}イングリッシュ(英語を楽しもう)★ ^{ていいん} 定員：なし 『^{えいご}英語で^{かんたん}ゲーム・^{かいわ}ダンス・^{たの}簡単な会話を^{たの}楽しもう♪』	
★^{ていいん}マッサージ&スキンケア★ ^{かくかい}定員：各回 2名 ^も持ち^{もの}物：^{まい}タオル2枚 ※^{かお}顔・^{あたま}頭・^て手^{なか}の中から^{えら}選んで10分^{ぶんくらい}位の^うマッサージを^{じぶん}受けて^うたり、^{じぶん}自分でも^{はだ}肌のお^{てい}手入れをお^ここないます。	
★^{おんがく}音楽★ ^{ていいん} 定員：なし 『^{ミュージック}ミュージック^{ベル}ベル・^{トライ}トライ^{アングル}アングル・^{マラ}マラ^{カス}カス・・・ ※^す好きな^{がっき}楽器を^{えら}選んで^{えんそう}演奏しよう♪♪ ^{うた}歌や^{たの}ダンスを^{たの}楽しもう(^^♪』	

※^{ていいん}定員なしの^{こうざ}講座の^{けつていれんらく}決定^{もうしこ}連絡は^{さんか}しません。申込みをしたら、参加できます。

①^{こんげつ}今月のお^{やす}休みの^{こうざ}講座：^{パソコン}パソコン、^{レンジ}レンジ・^{レベル}レベルアップ^{りょうり}料理、^{うたごえひろば}歌声広場、^{えんげき}演劇

・^{えんげき}演劇ワークショップの^{もうしこ}申込みは5月^{がつごう}号で^し締め切^きっています。

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

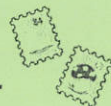
- ※個別の介助が必要な方は、ご家族かヘルパーさんと一緒にご参加下さい。
- ※講座の参加対象は18歳以上です。高校生以下の場合は個別にご相談下さい。

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
すてっぷの避難場所は、夏の雲小学校です

すてっぷでは、さいがいじ りよう かた あんぴかくにん いただ
すてっぷでは、災害時にすてっぷ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 じゃくいじよう 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、すてっぷが被災した時

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、「さいがいようでんごんばん ひら
災害用伝言板」を開く
- ② あんぴ かくにん お
安否の確認 または 確認 を押す
- ③ でんわばんごうらん れんらくさき にゅうりよく けんさく お
電話番号欄にすてっぷの連絡先 08034689048 を入力 → 検索 を押す
- ④ み ひづけ お でんごん かくにん じょうきよう かくにん
見たい日付を押す → 伝言を確認 → すてっぷの状況が確認できます

まつ じょうほう お祭り情報

まつ よさこい祭り

ど にち しゅく
7月19日(土)・20日(日)・21日(祝) 午前10時～午後9時

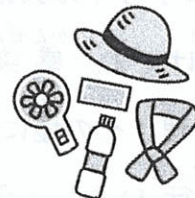
かいじょう ひかりがおかこうえん ひかりがおかえきしゅうへん
会場：光が丘公園・光が丘駅周辺

よさこい・ダンス・出店などなど楽しいイベントが盛りだくさんです！

よさこいは1日目、2日目に開催します。

まつ い とき あつ たいさく おこな すいぶん えんぶんほきゅう わす
お祭りに行く時は暑さ対策をしっかりと行い、水分や塩分補給を忘れずにしましょう！

こうりゅうしつ まつ けいじ らん
交流室によさこい祭りのちらしを掲示します。ご覧ください。



しゅわつうやくせっちび 手話通訳設置日

●すてっぷ：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

7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：7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：7月26日（土）午後2時～4時

カウンセラー：城戸 秀福 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。



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）



の位置づけです。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。

