

あてっぽ通信

れいお めん がつごう
令和7年8月号

(2025年8月号)
はっこうだい
7/25発行第213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

熱中症ってどうなるの？

きおん しつど たか
気温と湿度が高いとき・・・熱中症かも・・・



きもちわるくて、はきそう



ぐるぐる
まわって、
ふわふわする



あたまがいたい

あせがとまらない

つかれがとれない
なにもするきがおき
ない



からだがあつい

いっもとちがうと感じたら・・・
すず すいぶん えんぶん やす
涼しいところで水分や塩分をとって休みましょう

あつ ひ
暑い日は、エアコンのきいた部屋ですごしましょう

2025 パラアートTOKYO

しょうさい と あ
詳細はすてっぷまでお問い合わせください★

せかいじゅう おお しょう かた さんか にゅうせんさくひん やく てん てんじ
世界中から多くの障がいのある方が参加し、入選作品約200点が展示されます。

しゅっぱん さくひん かいが しょ ぞうけい しゃしん しゅっぱん
出品できる作品：絵画・書・造形 ※写真は出品できません

ひつよう しゅっぱんもうしこみしょ さくひんしゃしん いじょう せんめい
必要なもの：出品申込書・作品写真(A5以上のサイズ、鮮明なもの)

せんこうけっかへんしんようふうとう ちょうけい ごういじょう えんきって
選考結果返信用封筒(長形3号以上)・110円切手

し き てつだ かた げつ
締め切り：すてっぷでお手伝いをする方は7月28日(月)

じしん もう こ かた きん
自身で申し込む方は8月1日(金)

くわしくは
こちら→



にゅうせんさくひん すい にち
入選作品は、10月1日(水)～5日(日)に、

とうきょうげいじゅつげきじょう いけぶくろ うえぶじょう てんじ
東京芸術劇場ギャラリー(池袋)やWEB上にて展示されます。

しゃかいふくしほうじんお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



8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
花の水やり 毎週 土曜日 5:00~5:30 雨天中止		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。		毎月1日は 災害用伝言板 クイズの日です♪ ※今月は30日、31 日もあります	演劇WS (申込終了)	ポッチャ 1:30~3:00
	午前中、 交流室は 利用できません 音楽 5:00~6:00	 		光が丘 たまり場 6:30~7:30	フラワー 2:00~3:30	ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00
休み	休み	13	14	15	パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
					演劇WS (申込終了) 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
18	19 休み	20	21	22	電子レンジ料理 1:30~2:30 レベルアップ料理 3:00~4:30	マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
		音楽 5:00~6:00 歌声ひろば 6:20~7:40	28	29	レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30	演劇WS (申込終了)
25	26 休み					

りょうり こうざいかい 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

★ボッチャ★ ていいん かんせんたいさく たの
定員：なし『感染対策をしながら、ボッチャを楽しもう♪』
うご ふくそうさんか くだ
※動きやすい服装で参加して下さい



★光が丘たまり場★ ひかりがおか ば ていいん
定員：なし『うちわを使ったレクゲームで遊ぼう！』
たいしょう さんか かた きぎょう さぎょうじょ はたら かた
※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



★フラワー★ ていいん なつ にお ぶくろ
定員：なし『夏にぴったり！ミントとオレンジのスプレーと匂い袋★』
も かえ ひよう えん しめき すい
持ち帰り：あり 費用：300円 ※締切り：8月6日（水）



★ヨガ★ ていいん かくかい めい こころからだ ととの
定員：各回6名『心と身体を整えるヨーガ♪』
も もの まい
持ち物：バスタオル1枚



★パソコン★ ていいん かくかい めい
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。



★レクリエーション★ ていいん めい つく なつ こものい
①定員：6名『ペットボトルで作る夏らしい小物入れ☆』
ていいん なつ
②定員：なし『すてっぷ夏まつりがやってきた！』



★電子レンジ料理★ でんし りょうり ていいん めい おんたま
定員：6名『温玉のせきーマカレー』



★レベルアップ料理★ りょうり ていいん めい なつ ま
定員：6名『夏に負けない！がっつりハンバーグ』



も もの えん さいりょうひ さんかくきん てふ
持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル

★マッサージ&スキンケア★ ていいん かくかい めい も もの まい
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
はだ てい
肌のお手入れをおこないます。



★音楽★ おんがく ていいん
定員：なし『ミュージックベル・トライアングル・マラカス・・・
す がっき えら えんそう うた たの
好きな楽器を選んで演奏しよう♪♪ 歌やダンスを楽しもう(^^)♪』



★歌声ひろば★ うたごえ ていいん
定員：なし『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』
も もの じぶん す しーてい
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)★ えいご たの ていいん
定員：なし
『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話を楽しもう♪』



ていいん こうざ けっていれんらく もうしこ さんか
※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。

こんげつ やす こうざ
◎今月のお休みの講座：カラオケ

※ワークショップの申込は5月号で締め切っています。

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。

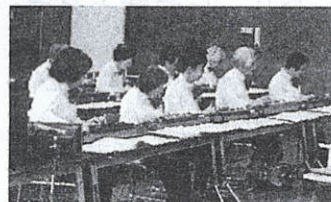
さいがいじ しんど じゃくいじよう じしなど さいがい ひさい とき
災害時…震度5 弱 以上の地震等の災害で、すてっぷが被災した時

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、「災害用伝言板」を開く
- ② あんぴ かくにん 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 08034689048 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 しょうきよう 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

★おんがくかい かいさいほうこく すてっぷ音楽会 開催報告★

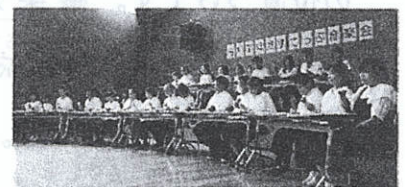
にち おんがくかい かいさい
6月29日（日）に、すてっぷ音楽会が開催されました♪



えんそう がっしょう たいしょうごとえんそう かしょう えんそう
ピアノ演奏、ダンス、合唱、大正琴演奏、歌唱、ミュージックベル演奏…
も おんがくかい あさ じゅんばん かさ しゅつえん
盛りだくさんな音楽会となりました。朝から順番にリハーサルを重ね、ご出演
いただいた総勢45名の出演者の皆様、素敵な発表をありがとうございました！

とうじつ めい きやくさま らいじよう
また当日は、103名のお客様にご来場いただきました。

あたた せいえん かんそう
温かいご声援やご感想、ありがとうございました★



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 | 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 |

8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：8月16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：8月23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）

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。

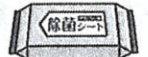


感染対策について

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。

