

相談支援事業

難病ピア相談室

(東京都難病ピア相談室相談員)

難病の方、そのご家族の悩みや不安を、難病がある同じ立場の相談員がご相談を受けます。

【次の相談日】※毎月第2木曜日

9月11日(木) 13:00~16:00

【面談】※事前予約制 お一人1時間(1日2名まで)

① 13:00~14:00 ② 14:15~15:15

【電話相談】お一人20分 13:00~16:00

■難病ピアサロン■

10月28日(火) 13:00~15:00

難病当事者の方だけでなく、ご家族や支援者の方も気軽に参加いただける交流の場です。

利用について

月・火・木・金：午前9時~午後8時
土・日：正午~午後8時

※来所相談は事前に予約をお願いします

※オープンスペースは午後7時までです

◆休館日：水曜日・祝祭日・年末年始

・9月オープンスペースのお休み：8日、22日

※9月15日(月)、23日(火)は祝日のためお休みです

◆登録

オープンスペースの利用・プログラムの参加は、登録(無料)をしてください

◆利用にあたって

- ・ゴミはお持ち帰りください
- ・センター内、施設周辺は禁煙です
- ・センター内の写真撮影、SNSなどへの掲載はご遠慮ください

相談支援専門員による相談

障害のある方やそのご家族が、日常の悩みや困りごと、将来についてなど、相談支援専門員に相談できます。

ペアピア相談

(家族相談員による相談)

障害児・者のご家族の悩みを、障害児・者を育てた相談員が、体験をもとに、同じ親の立場で話を聴きます。

【次の相談日と相談員】

9月19日、10月17日(金)：練馬手をつなぐ親の会

9月9日、10月14日(火)：NPO法人I am OKの会

【面談】※事前予約制(1日2名まで)お一人45分間
①13:00~13:45 ②14:00~14:45

■手話通訳の設置

聴覚に障害のある方が相談できるように、手話通訳者がセンターに待機しています。

毎月第2、4(金)10~17時(12~13時は昼休憩)
※予約は不要ですが、お待ちいただくことや、時間を過ぎた場合には中断することがあります。ご了承ください。



大泉障害者地域生活支援センターさくら
(地域子ども家庭支援センター大泉併設)

発行責任者：練馬区立大泉障害者地域生活支援センターさくら

センター長 石井 真由美

住所：〒178-0063 練馬区東大泉5-35-2

電話：03-3925-7371 FAX：03-3925-7386

メール：o_sakura@ikuseikai-ky.or.jp

ホームページ：
<https://oizumi.ikuseikai-ky.or.jp/>

※令和6年6月にURL変わりました！



練馬区立大泉障害者地域生活支援センターさくら

令和7年8月25日発行

さくらだより 184号

指定管理受託：社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

『防災を学ぼう』

防災の日 災害は一瞬 備えは一生

『防災の日』は大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災を教訓として、災害対策の重要性、災害への備えを促進するために制定されました。

皆さんは、万が一に備え、食品の備蓄をしていますか？
大きな災害が起きると、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。このため、最低でも3日分、できれば1週間分ぐらいの食品を家庭で備蓄しておく必要があります。

万が一の災害時でも、温かく栄養のバランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。少しでも安心できるよう備えておきましょう！

簡単！ローリングストックを始めよう

ローリングストックとは…

- ① ふだん食べている食材を多めに買って、備える。
- ② ふだんの食事で食べる、消費する。
- ③ 食べたら買い足して補充する。

9月28日(日)「防災時の食を食べてみよう」をテーマにした防災講座を行います！ご参加お待ちしております！



ち い き か つ ど う し え ん じ ぎ ょ う 地域活動支援事業

お花大好き！ふる～れ

日 時 (毎月第1、第3火曜日の午後1時半～2時半)
9月2、16日(火) 10月7、21日(火)

内 容 「お花の手入れ」
対象者 どなたでも参加できます
参加費 無料

※申し込み必要なし

※雨天、熱中症警戒アラート発表の場合は中止です



レッツ・リフレッシュ

日 時 10月3日(金) 午後5時45分～6時半

内 容 「イスde太極拳体操」
対象者 障害のある方、難病の方
定 員 5名 参加費 無料

※事前の申し込み必要



くらふと

日 時 10月4日(土) 午後1時半～2時半

内 容 「ハロウィンのハーバリウムづくり」
対象者 障害のある方、難病の方
定 員 6名 参加費 300円

※事前の申し込み必要



9・10月 の講座



料理講座

日 時 10月5日(日) 午後1時～2時半

内 容 「かつ丼」
対象者 障害のある方、難病の方
定 員 3名 参加費 300円

※アレルギー たまご・小麦 ※事前の申し込み必要



頭の体操

日 時 10月19日(日) 午後1時半～2時半

内 容 「みんなで笑って頭の体操」
対象者 障害のある方、難病の方
定 員 5名 参加費 無料

※事前の申し込み必要



防災講座

日 時 9月28日(日) 午後1時半～2時半

内 容 「防災時の食を食べてみよう」
対象者 障害のある方、難病の方
定 員 3名 参加費 300円

※アレルギー ごま、乳、大豆、鶏肉、小麦
※事前の申し込み必要



地域福祉公開講座のご報告



「東京2025 デフリンピック～共生社会の実現を目指して～」

7月20日、大泉図書館の会場に講師としてお迎えしたのは、デフリンピック(きこえない・きこえにくい人のオリンピック)の開催・運営に尽力なさっている山根昭治様。

ご自身の生い立ちからろうの歴史を紐解き、当事者としての体験談を交えたお話は他では聞けない貴重な内容ばかりで、会場全員があつという間にその飾らないお人柄と語り口に魅了され惹き込まれました。デフリンピックの歩みと見どころの解説、

そして共生社会への展望と話は佳境に至り、講座は大盛況のうちに幕を閉じました。

デフリンピックは、今年の11月に日本で開催です！ぜひ皆さんで応援しましょう。



【地域交流スペースからふる】

喫茶コーナーがある地域交流スペースです。地域の方も、障害の有無に関わらず、ご利用いただけます。軽食と飲み物があります。

毎週火・土曜日＜正午～午後4時＞



【オープンスペース】

自由に過ごせる場所としてオープンスペースを使ってみませんか？オープンスペースでは食事をしたり、職員と気軽に話すことができます。テレビ・雑誌・DVD・パソコン等を自由に使うこともできます。

※区内にお住いの障害がある方は、どなたでも利用できます。

利用登録の流れ

- ① 登録日の予約
登録面談の予定を決めます。
- ② 登録面談
大泉さくらでやりたいことや好きなこと、体調等を確認します。
- ③ 利用開始！

・講座の参加、オープンスペースの利用は、事前に登録が必要です。
・18才から登録できます。



X(旧Twitter)
@ooizumi_sakura

YouTube

大泉さくらチャンネル



- 来所された方全員に「マスク着用」「手指消毒」「検温」をお願いしています。
- はーく**のプログラムは、障害の有無に関わらず、どなたでも参加できます。
- 講座の申し込みは電話、メール、ファックスで申し込んでください。窓口でも受け付けます。
- 原則18才以上の方が参加できます。
- 講座当日の8日前までに申し込みをお願いします。1週間前に参加できるか連絡します。
- 講座の申し込み人数が定員より多い場合は、今年度の『講座参加回数』を基に参加者を決定します。調整により申し込まれても参加できない場合がありますので、ご了承ください。