

あこっぽ通信

れいわ ん がっとう
令和7年12月号

(2025年12月号)

11/25発行第217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。

えんげきこうえんほうこく 演劇公演報告

ON AIR



タイトル「みんなのラジオ」

にち ひかりがおかくみん
11月2日(日)光が丘区民センターで
えんげきこうえん
演劇公演をおこないました！

ちゅう
すてっぷラジオのオンエア中、ラジオドラマ
だいぼうそう
「シンデレラ」が大暴走！
はたして、どうなるのか・・・

ねん かいし えんげき ねんめ おか こんかい ないよう かんが
2012年から開始した演劇ワークショップも14年目を迎え、今回は内容やセリフを考
いっしょ つく あ さいご こんかい
えるところから一緒に作り上げました。これまでは最後をダンスでしめくくっていたのですが、今回
うた おど はじ お でっづ しゅうちゅうりょく
は『歌はあれど踊らない』。ほとんどのキャストが初めから終わりまで出続け「集中力」と
ほか ひと う えんぎりょく ひつよう ないよう
「他の人のセリフを受けての演技力」が必要とされる内容にチャレンジしました♪

きゃくさま かんそう お客様の感想です



つた ちから
伝える力や
ひょうげんりょく
表現力に
かんどう
とても感動し
ました。

こせい ひか
みなさんの個性が光る
しばい
おもしろいお芝居でした。

ばめん あ
場面に合わせてリアクションが「かんぺき」
おどろ
で驚きました。



きょく じゅんぴ
オリジナルの曲を準備したり、
かんが
オリジナルストーリーを考えた
たいへん
り、とても大変だったと思います
みな
が皆さんのチームワークがすばら
み えがお
しく、見ていて笑顔になりました。

すてっぷからのお知らせ

りようしゃ ぎょうりょく ねが
★利用者アンケート(令和7年12月1日～令和8年1月31日)のご協力をお願いします。

がいちゅうくじょ ど くみん やす
★害虫駆除のため、12月20日(土)は、区民センターもすてっぷも、お休みです。

おおそうじ にち ご ご じ じ ぶん じゅうりょう ていぶいていー しょくじ りよう
★大掃除のため、1月4日(日)午後4時～5時30分は、自由利用(DVD、パソコン、食事など)の利用は
できません。ご理解とご協力の程、よろしくお願いします。

ねんまつねんし やす げつ ど
★年末年始のお休み ★ 12月29日(月)～1月3日(土)

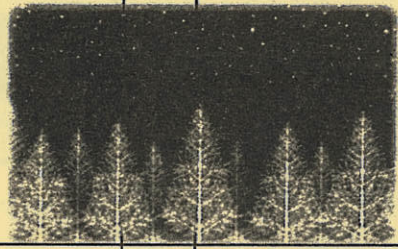


12月の講座予定表

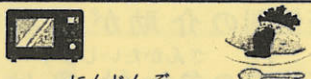


こうざさんか もうしこ ひつよう
講座参加には申込みが必要です

さいしゅう
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
1 ごぜんちゅう 午前中、 こうりゅうしつ 交流室は りよう 利用できません	2 やす 休み	3 ついたち 1日は さいかいようでんごんぼん 災害用伝言板 クイズの日 です♪	4 	5	6 しょうがいしゃ 障害者フェスティバル 	7 ポッチャ 1:30~3:00
8 おんがく 音楽 5:00~6:00 	9 やす 休み	10 	11	12 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	13 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 でんし 電子レンジ料理 1:30~2:30 レベルアップ料理 3:00~4:30	14 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00 
15	16 やす 休み	17 	18	19	20 やす 休み がいちゅうくじょ 害虫駆除のため (※詳しくは表紙です)	21 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
22 	23 やす 休み	24 おんがく 音楽 5:00~6:00 うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40 	25	26 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	27 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30 ちょうかくしょう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	28 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
29 やす 休み 	30 やす 休み 	31 やす 休み 	おおそうじ 大掃除は 1月4日(日) です		ど 土・日の午前講座に参加 する方は かいしじかん 開始時間10分前 から入れます。	れいわ ねん 令和7年12月29日~ れいわ ねん 令和8年1月3日まで やす お休みです

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★	定員：なし	『感染対策をしながら、ボッチャを楽しもう♪』	
★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(^^)♪』	
★光が丘たまり場★	定員：なし	『クリスマスを楽しむレクゲーム！』	
★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。	
★電子レンジ料理★	定員：6名	『オムライス』	
★レベルアップ料理★	定員：6名	『鶏胸肉の塩麹焼き、ポテト、人参 添え♪』	
★ヨガ★	定員：各回 6名	『心と身体を整えるヨーガ♪』	
★レクリエーション★	①定員：6名	『かわいいクリスマス飾りを作ろう！』	
	②定員なし	『変身ファッションショー！&ティータイム』	
★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♪』	
★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	
★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♪』	
★マッサージ&スキンケア★	定員：各回 2名	※顔・頭・手の中から選んで10分 位のマッサージを受けたり、自分でも肌のお手入れをおこないます。	

※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。

今月のお休みの講座：フラワー・演劇

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
さんかもうしこ ひつよう
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)
問い合わせ 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

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
さいがいようでんごんばん かつよう
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、「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 でんわばんごうらん れんらくさき 電話番号欄にすてっぷの連絡先 08034689048 を入力 → けんさく 検索 を押す
- ④ み ひづけ お 見たい日付を押す → でんごん かくにん 伝言を確認 → じようきよう かくにん すてっぷの状況が確認できます

しょうがいしゃ し 障害者フェスティバルのお知らせ♪

ど ひかりがおかくみん しゅうへん しょうがいしゃ
12月6日(土)に、光が丘区民センターとその周辺で、障害者フェスティバルが
かいさい もぎてん さくひんてんじ よてい みな ぜひ い
開催されます。模擬店やコンサート、作品展示などを予定しています。皆さんも是非、行って
みてくださいね！



りようしゃ 利用者アンケートについて

わた かみ ようし きにゆう ほうほう
すてっぷでお渡しする紙のアンケート用紙に記入していただく方法と、

かいとう ほうほう
スマホから回答いただく方法があります。

そうさ とき しょくいん こえか
スマホの操作など、わからない時は職員にお声掛けください。



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
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
まいしゅうどうようび にちようび 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
まいしゅうどうようび にちようび 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

12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

※今月はお休みです

♥ 聴覚障がいピアカウンセリング

日時：12月27日(土) 午後2時～4時

カウンセラー：目黒 和子 さん
(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。

