

あてっぽ通信

れいわ めん がっごう
令和8年1月号

(2026年1月号)

はっこうだい
12/25発行第218号

かりがおかくみん かい せいかつしえん
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。

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。

しんねん 新年のあいさつ



あ
明けましておめでとうございます。

みな しょうがつ す で おい もの たくさんた
皆さん、どんな正月をお過ごしになりましたか？お出かけしたり、美味しい物を沢山食べた
りしましたか？

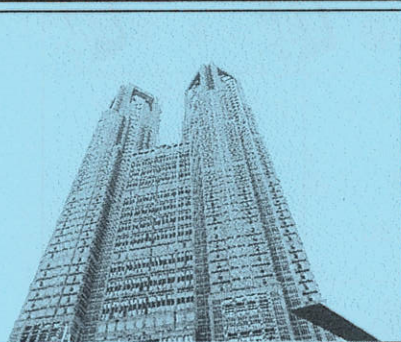
ことし うまどし こと まえ すす ちから こうどう ちから ぜんぼう ひら うん ひら
今年は午年という事で、うまには前に進む力、行動する力、前方が開ける、運が開く
など まえむ
等、前向きなイメージがあるようですね。

ほんねん ねが
本年もよろしくお願いいたします。



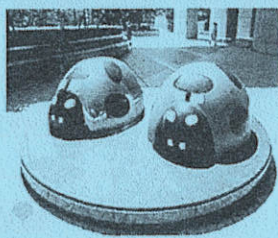
がいしゅつほうこく とちよう い 11/16 レク外出報告～都庁に行きました～

こうざ
レクリエーション講座で
とちよう い
都庁に行ってきました。

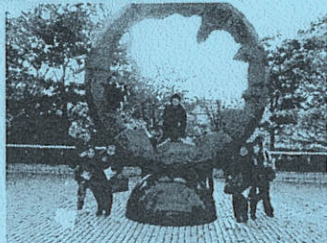


は そと
晴れていたのも、外にある

「ふれあいモール」や
とみんひろば けんがく
「都民広場」も見学できました。



てんぼうだい たてものさが
展望台で建物探しを
たの
楽しみました。



「ふれあいモール」では
さが
6つのオブジェ探しをおこないました。

おおそうじ にち ごご じ じ ぶん じゅうりよう でいーぶいでいー
★大掃除のため、1月4日(日)午後4時～5時30分は自由利用(D V D、パソコン、
しょくじ りよう りかい きょうりよく ほど ねが
食事など)の利用はできません。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



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



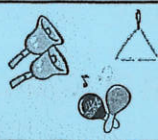
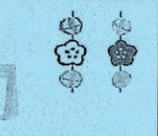
1月の講座予定表



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
 このマークの日は さいがいようでんごんぱん 災害用伝言板 クイズの日 です♪			1 やす 休み	2 やす 休み	3 やす 休み	4 おおそうじ 大掃除 4:00~5:30 ※4:00~5:30は こうりゆうしつ じゅう りよう 交流室の自由利用は できません
5 ごせんちゅう 午前中、 こうりゆうしつ 交流室は りよう 利用できません	6 やす 休み	7	8	9 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	10 えんげき 演劇 1:30~3:30	11 ボッチャ 1:30~3:00
おんがく 音楽 5:00~6:00					したいふじゆう 肢体不自由 ピアカウンセリング 2:00~4:00	
12 やす 休み	13 やす 休み	14	15	16	17 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	18 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
					しかくしょう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
19 	20 やす 休み	21 	22	23 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	24 フラワー 2:00~3:30	25 マッサージ& スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
					ちようかくしょう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
26 	27 やす 休み	28 おんがく 音楽 5:00~6:00	29	30 	31 ホリデー ミュージック ①2:00~3:00 ②3:20~4:20	と・日の午前講座に さんか 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。
		うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40				

★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『みんなで楽しくすごろく大会!』 ※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	
★演劇★ 定員：なし『～表現 活動を楽しもう～』 ※ジェスチャーゲーム、ショート台本を考えます	
★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♪』 ※動きやすい服装で参加して下さい	
★電子レンジ料理★ 定員：6名『カレーうどん』 ★レベルアップ料理★ 定員：6名『味噌煮込みうどん』 持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル	
★レクリエーション★ ①定員：6名『かわいい手まりのつるし飾り作り』 ②定員なし『みんなで作ろう! 2026年すてっぷカレンダー』	
★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	
★フラワー★ 定員：なし『生花を使った冬のアレンジ♪』(すてっぷに飾ります) 持ち物：なし 締切り：1/19	
★マッサージ&スキンケア★ 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 肌のお手入れをおこないます。	
★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	
★ホリデイミュージック★ 定員：なし 『土日も楽器演奏、歌、ダンスを楽しみませんか』	
★大掃除★ 定員：なし（申込制です） 交流室全体の大掃除を一緒にしてくださる方	

👉今月のお休みの講座：イングリッシュ・パソコン・ヨガ

※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。

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
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 ひらく
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 にゆうりよく 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 じょうきょう 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

あたらし したいふじゆう しょうかい 新しいピアカウンセラー（肢体不自由）の紹介

1月からピアカウンセリングを担当させていただきます大江 峻太です。

こども ころ み そだ しゅみ やきゅうかんせん らくごかんしょう おんがくかんしょう
子供の頃はアニメを観て育ちました。趣味は野球観戦と落語鑑賞と音楽鑑賞です。

だいがく しゃかいふくし まな ふだん やはら じぎょうしょ
大学では社会福祉を学び、普段は谷原にあるナイスデイサポートというヘルパー事業所に

しょうぞく ほか ちいきかつどうだんたい ねりま だいひょう つと ねりま
所属している他、地域活動団体ユニラボ練馬の代表も務めています。ユニラボ練馬で

しょうがい うむ かか まち す ひとみな つな く まちづく めざ
は障害の有無に関わらず、町に住む人皆が繋がって暮らしやすい街作りを目指して

かつどう けいけん あさ はな おも
活動してます。まだまだ経験は浅いですが、「話してよかった」と思っていただけよう

どりよく まいつきだい どうようび ぜひらいしょ はな
努力します。毎月第2土曜日はすてっぷにいますので是非来所して話しかけていただける

とうれしいです。

ねが
よろしくお願いします。

はなし
お話ししましょ



しゅわつうやくせっちび 手話通訳設置日

- すてっぷ： だい だい もくようび
第1・第3木曜日 ぎぜん 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： だい だい きんようび
第2・第4金曜日 ぎぜん 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： 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
毎週土曜日または日曜日 ※月ごとに曜日交代 午後1時～4時
- ういんぐ： 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
毎週土曜日または日曜日 ※月ごとに曜日交代 午後1時～4時

1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 (3ページに紹介あり)

日時：1月10日(土) 午後2時～4時

カウンセラー：大江 峻太 さん

(ナイスデイサポート ピア相談員)

❤️ 視覚障がいピアカウンセリング

日時：1月17日(土) 午後2時～4時

カウンセラー：的野 碩郎 さん

(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：1月24日(土) 午後2時～4時

カウンセラー：城戸 秀福 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。

