

たけのこ


れいわねんねんごう
令和8年(2026年)1月号 No.266はっこうせきにんしゃ しゃかいふくしほうじん ねりまくしゃかいふくしきょうぎかい
発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会とよたましおがいしゃかいきせいかつしん しょちょう ましこ のりあき
豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 益子 憲明じゅうしょ ねりまくとよたまきた
住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19とよたま かい
豊玉すこやかセンター6階でんわそだん といあわ
電話相談・問合せ:Tel.03(3557)9222/Fax.03(3557)2090

ホームページ

<https://www.neri-shakyo.com/department/kirara/>

★きららの紹介動画はこちらから→

あたら ねん はじ
新しい1年の始まりです。きょうみ
興味のあることを

み 見つけたら、無理せず

マイペースにチャレンジして
みるのもいいですね。練馬区社福キャラクター
ネリとよたましおがいしゃかいき せいかつしん
豊玉障害者地域生活支援センターきららは、障害のある人たちやその家族が地域で
こりつ あんしん じぶん せいかつ おく いっしょ かんが
孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活が送れるように一緒に考え、サ
ポートするところです。

1月 のおすすめプログラム

新年のご挨拶

2025年もみなさんの笑顔や温かい言葉に支え
られ、職員一同元気をいただきました。2026年
は午年ですね。躍動感や行動力を持って、みなさ
んとともに考え、きららが誰にとっても安心でき
る場所になれるよう邁進して参ります。本年もど
うぞよろしくお願ひ申し上げます。



花くらぶ

かつどうばしょ しゅうごうじ さんか
活動場所は集合時、参加のみなさんと一緒に決めま
す。午後2時にきららの交流室にお集まりください。

※1月6日(火) 午後2時～午後4時

※1月13日(火) 午後2時～午後4時

※1月20日(火) 午後2時～午後4時

※1月27日(火) 午後2時～午後4時



出張きららin光が丘

じゅっちょう ひかり おか
日時：1月19日（月）午後1時～午後3時
しゅうごうばしょ ひかり おか ちいき
集合場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コ-ナ-
がつ しゅっちょう
1月の出張きららはボランティア講師による
けんこう ちいき ふくし すいしん
「健康フランメンコ」です！昨年も大好評でした。
いす すわ おこな だれ きがる たの
椅子に座って行うので誰でも気軽に楽しめます。
ぜひ、この機会に楽しみましょう♪



音楽を語る会

にちじ にち こ ご じ こ ご じ はん
日時：1月25日（日）午後2時～午後3時半
おんがく かた かい す きょく しょく
音楽を語る会は、メンバーが好きな曲を紹介し
あい、曲との思い出や好きなポイントを語り合う
とうじしゃ かい す きょく しょく
当事者会です。ゆったりとした空間で素敵なお音楽
について語り合いませんか？

さんか ま
みなさんの参加をお待ちしています。

2026

1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、月・火・木・金・午前9:00～午後8:00、土・日・正午～午後8:00となります。▼相談日(月・木・午前9:00～午後7:00、火・午前9:00～12:00)は、事前予約が必要です。オープンスペースの時間でも相談ができます。スタッフにお声かけください。▼プログラムの申込は前月25日からです。▼パソコン教室は資料代として各50円かかります。▼プログラムや行事は、災害や荒天等状況により中止になることがあります。				1	2	3
4 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	7 休み	8 (オ)なし 相談日(予約制)	9 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(カレー、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST①	10 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 パソコン開放①
11 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ②2:00～3:00 メンバーミーティング	12 成人の日 休み	13 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ ③3:00～3:30 街清掃 (きららに2:50集合)	14 休み	15 (オ)なし 相談日(予約制)	16 正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(アラカルト、 参加費300円) ②2:00～4:00 SST②	17 正午～7:00(オ) ①2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円)
18 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①2:00～4:00 年金勉強会	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①1:00～3:00 出張きららin ひかり 光が丘	21 休み	22 (オ)なし 相談日(予約制)	23 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 トライアングル・ゼミ	24 正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ひあまっぷ ②2:00～4:00 パソコン開放②
25 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①2:00～3:30 音楽を語る会	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ①2:00～4:00 花くらぶ	28 休み	29 (オ)なし 相談日(予約制)	30 正午～7:00(オ)	31 正午～7:00(オ) ①1:00～1:30 茶話会

防災プログラム

日時：令和8年1月11日(日)

午後3時～午後5時

集合場所：きらら

外出先：光が丘防災学習センター

今回のプログラムは、防災学習センターへの外出を予定しています。防災について学んだり体験したりする予定です。天候等により内容が変更になる場合もあります。

日頃から防災について学べる機会となりますので多くのみなさんのご参加をお待ちしています。



年金勉強会

日時：令和8年1月18日(日)

午後2時～午後4時

場所：きらら交流室

講師：一般社団法人

年金トータルサポート・コスモ
しゃかいほんろうむし
社会保険労務士 岡尾 詩乃 氏
よこやま ゆうこ
横山 優子 氏

内容：「障害年金の基礎知識」
～不安解消！具体的なQ&Aを中心に～
「ご本人とご家族」を対象とした講座です。障
害年金の受給の際のポイントなど、わかりやすく
お話いただけます。

参加には申し込みが必要となりますので、事前
にご予約をお願いします。

多くの人の参加をお待ちしております。





当事者会からのお知らせと 報告

西の市 11月24日(月)

今年も西の市の日に、白玉しるこの販売を行いました！お天気にも恵まれ、たくさん的人が来てくれました。12時に販売を開始し、17時過ぎには完売！！メンバーも「お汁粉おいしいよ～」と呼び込みしたり、カップにきれいにお汁粉をよそってくれたりと大活躍でした♪



災害伝言ダイヤル171

今年の災害伝言ダイヤルの問題は「災害時を想定した持ち物に関して」でした。オープンスペースで携帯電話をスピーカーにして、みんなで一緒にダイヤルして伝言を聞く、という企画も実施しました。メンバーからは「災害伝言ダイヤルの録音の練習を今後一緒にできたらいいな」という声がありました。ご参加ありがとうございました！



★当日の様子です！



利用者アンケート

12月1日から始まった『きらら利用者アンケート』は、まだ回答を募集中です。きららをより良い場所にしていくための大重要なアンケートです。1月31日まで受け付けていますので、ぜひご協力ください。用紙の記入またはオンラインのどちらでも回答いただけます。ご不明点はスタッフにお問い合わせください。

豊玉障害者地域生活支援センター きらら 案内図



●西武池袋線練馬駅中央口より徒歩5分

●都営地下鉄大江戸線練馬駅A1出口より徒歩5分

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

豊玉障害者地域生活支援センターきらら

お知らせ

●全館禁煙です。

●施設周辺での喫煙もご遠慮くださいよう、ご協力をお願ひいたします。

●ごみはお持ちかえりください。

●施設内や行事の写真撮影、SNS等への掲載はご遠慮ください。

