

# たけのこ

令和8年(2026年)1月号 No.266

発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会

豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 益子 憲明

住所：〒176-0012練馬区豊玉北5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

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/departments/kirara/>

★きららの紹介動画はこちらから→



新しい1年の始まりです。

興味のあることを

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。



練馬区社協キャラクター

ネリー

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。本年もうぞよろしくお願い申し上げます。

### 出張きららin光が丘

日時：1月19日(月) 午後1時～午後3時  
集合場所：光が丘ボラティア・地域福祉推進コーナー  
1月の出張きららはボランティア講師による「健康フラメンコ」です！昨年も大好評でした。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♪



### 花くらぶ

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



### 音楽を語る会

日時：1月25日(日) 午後2時～午後3時半

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当事者会です。ゆったりとした空間で素敵な音楽について語り合いませんか？  
みなさんの参加をお待ちしています。



日	月	火	水	木	金	土
<div>▼(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。</div>				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ぼうさい

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。



ねん きん べんきよう

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

社会保険労務士 岡尾 詩乃 氏

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く予定です。

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。







# ほうこく 報告

とり いち げつ  
酉の市 11月24日(月)

ことし とり いち ひ しらたま はんぱい おこな  
 今年も酉の市の日に、白玉しるこの販売を行いました  
 てんき めぐ ひと き  
 した！お天気にも恵まれ、たくさんの人が来てくれ  
 ました。12時に販売を開始し、17時過ぎには完  
 ぱい しるこ よ  
 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☆



★<sup>とうじつ</sup>当日の<sup>ようす</sup>様子です！



さい がい でん ごん  
**災害伝言ダイヤル171**

ことし      さいがいでんごん      もんだい      さいがいじ      そうてい  
 今年の災害伝言ダイヤルの問題は「災害時を想定

も      もの      かん  
 した持ち物に関して」でした。オープンスペースで

けいたい      でんわ  
 携帯電話をスピーカーにして、みんなで一緒にダイ

いっしょ  
 ヤルして伝言を聞く、という企画も実施しました。

でんごん      き  
 メンバーからは「災害伝言ダイヤルの録音の練習を

さいがいでんごん      ろくおん      れんしゅう  
 今後一緒にできたらいいな」という声がありまし

こんご      いっしょ      こえ  
 た。ご参加ありがとうございました！

# 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切なアンケートです。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。

とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん  
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

※<sup>からだ</sup>身体の<sup>ふじゆう</sup>不自由な<sup>かた</sup>方などを<sup>のぞ</sup>除き、<sup>くるま</sup>車での<sup>らいしよ</sup>来所は  
お<sup>ひか</sup>控えください。<sup>ちゆうしやじよう</sup>駐車場を<sup>りよう</sup>ご利用の際は<sup>さい</sup>事前に<sup>じぜん</sup>に  
ご<sup>れんらく</sup>連絡ください。

〒176-0012 ねりまくとよたまきた練馬区豊玉北5-15-19

とよたま かい  
豊玉すこやかセンター6階

とよたましょうがいしゃちいきせいかつしえん  
豊田障害者地域生活支援センターきらら

お知らせ

●ぜんかんきんえん  
●全館禁煙です。

●施設周辺での喫煙もご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

●ごみは<sup>も</sup>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。

