

たけのこ

令和7年(2025年)12月号 No.265

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/department/kirara/>

★きらら紹介動画はこちらから→



1年の締めくくりの月です。

冷たい風に負けないよう、

しっかり食べ、適度に身体を

動かし、元気に新年を

迎えましょう！



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。

参加費無料、
入退室自由です！
お気軽にお立ち寄りください♪



12月のおすすめプログラム 誰でもにぎやかクリスマス会

日時：12月14日(日)午後1時～午後4時

★午後1時～午後1時30分

押し花しおり体験やパネル展示

★午後1時30分～「ボランティアによるハンドベ

ル・トライベル」(参加型でみんなで奏でます)

★午後2時～「メンバー企画」

出し物やゲームを行う予定です！

★午後3時～「ボランティアによる落語」予定♪



今年のクリスマス会は参加の対象者を広げ、きららメンバーだけでなく地域の方々やきららに興味がある方・利用を考えている方など…だれでも参加ができます★

予約なしでもご参加いただけますが、人数把握のため予約をいただくと助かります。ちょっとだけ覗いてみようかなという人も大歓迎です♪

みんなで楽しみましょう！

花くらぶ

【活動スケジュール】

毎週 火曜日午後2時～午後4時にしています。

参加の人は午後2時にきららにお集まりください。

- ・12月2日(火) ベランダ・壁掛け(植え替え)
- ・12月9日(火) 寄せ植え作成
- ・12月16日(火) 寄せ植え配布
- ・12月23日(火) 一年のふり振り返り



寄せ植えとは…
ひとつの鉢にいろんな花を植えたものです。

トライアングル・ゼミ

日時：12月26日(金) 午後2時～午後4時

場所：きらら

今回は、今の生活状況をチェックしながら自分自身を振り返ります。トライアングル・ゼミは就労やボランティア活動など様々な社会参加を目指すプログラムです。自分に合った一歩を踏み出してみませんか？

日	月	火	水	木	金	土	<div><div>年末年始の相談機関</div><div>きらは12月29日(月)～1月3日(土)までお休みです。この期間の利用可能な相談機関を紹介します。</div><div><div>【東京都夜間こころの電話相談】</div><div>03-5155-5028</div><div>(午後5時～午後10時</div><div>※受付は午後9時30分まで)</div><div>【東京いのちの電話】</div><div>03-3264-4343 (年中無休24時間対応)</div><div>【よりそいホットライン】</div><div>0120-279-338 (年中無休24時間対応)</div></div><div></div></div>
30	1	2	3	4	5	6	
	★災害伝言ダイヤル171 (オ)なし 相談日 (予約制)	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	休み	(オ)なし 相談日 (予約制)	正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 SST①	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①1:30～2:00 お口・いきいき体操 ②2:00～3:30 卓球	
7	8	9	10	11	12	13	
正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 メンバーミーティング ①1:30～4:15 ねんきん 相談会(予約制/年金トータルサポート・コスモ主催)	(オ)なし 相談日 (予約制)	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)	休み	(オ)なし 相談日 (予約制)	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 SST②	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～4:00 パソコン開放①	
14	15	16	17	18	19	20	
正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サポーター養成講座 (ういんぐ) ①1:00～4:00 誰でも クリスマス会	(オ)なし 相談日 (予約制)	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③(資料代50円) ②2:00～4:00 花くらぶ	休み	(オ)なし 相談日 (予約制)	正午～7:00(オ) ①正午～1:00 昼食会(アラカルト、クリスマスメニュー 参加費300円) ②2:00～4:00 SST③	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ②2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ③3:30～5:00 わくわく！囲碁体験 (旧：囲碁教室)	
にぎやか 21 全館清掃の日 お休み	22	23	24	25	26	27	
	(オ)なし 相談日 (予約制)	午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 花くらぶ	休み	(オ)なし 相談日 (予約制)	正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 トライアングル・ゼミ	正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談可 ①10:00～11:30 ぴあまっぴ ①1:00～1:30 茶話会 ②2:00～4:00 パソコン開放②	
28	29	30	31	▼(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。			
正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 大掃除		年末年始 令和8年1月3日(土)まで きらはお休みです。 来年もよろしくお願いします。					

きららからのお知らせと報告



出張きららin光が丘

報告

トライアングル・ゼミ

10月20日(月)の出張きららでは講師にNefJumping!の天野さんをお呼びし、コミュニケーションゲームを行いました！参加したメンバーからは「初めてだけどおもしろかった」「ミラーゲームは家でも試してみたい」など感想がありました♪

メンバーの作成した記事です♪

囲碁教室の名称変更について

「囲碁教室」の名称を親しみやすくするために変更しました。新名称は、「わくわく！囲碁体験」です。初めての人には、常連メンバーが丁寧に教えます。「わかる」→「たのしい」→「勝てる」→「強くなる」を体験しませんか？級位者～有段者の人もアマ五段の先生と置き碁で真剣勝負をしませんか？興味のある人はスタッフまでお声かけください。みなさんの参加をお待ちしております。

10月24日(金)にういんぐでトライアングル・ゼミが開催されました。きらら、ういんぐ、レインボーワークの紹介動画を見て質問したり、生活チェックリストで今の自分の生活を振り返り、みんなで共有しました。

利用者アンケート

令和7年12月1日(月)から令和8年1月31日(土)まで、利用者アンケートを行います。きららをより良くしていくため、ご協力をお願いします。アンケート用紙とオンラインの、どちらでも回答できます。匿名でお答えいただけます。結果は、きららオープンスペース、練馬区ホームページで公表される予定です。

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ますよう、ご協力をお願いいたします。
- ごみはお持ち帰りください。
- 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。

