

よく食べて、よく
休んで暑さに負けない
体力作りをしていき
ましょう。



発行責任者: 社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ 所長 益子恵明

石神井障害者地域生活支援センターういんぐは、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。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※ は、お休みです。</p> <p>※ (オ) はオープンスペースです。</p> <p>※プログラムの申込みは前月の25日からです。</p> <p>※土曜日の手話通訳者は、プログラムではありません。</p>						<p>1</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>🕒 3:00~4:00</p> <p>IMR①→P3</p>
<p>2</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:30~4:15</p> <p>ねんきんそうだんかい 年金相談会</p> <p>(ねんきん ト・JAF主催)</p>	<p>3</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p>	<p>4</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~</p> <p>パソコン教室①(参加費50円)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!花組→P3</p>	<p>5</p> <p>ごぜん 午前:相談(予約制)</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~</p> <p>パソコン教室①(参加費50円)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!花組→P3</p>	<p>6</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>7</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>8</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>🕒 3:00~4:00</p> <p>IMR②→P3</p>
<p>9</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 10:00~</p> <p>ホ-タ-養成講座</p> <p>🕒 2:00~3:00</p> <p>創作の日「マスクケース作り」</p> <p>(参加費50円)</p>	<p>10</p> <p>やま 山の日</p>	<p>11</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~</p> <p>パソコン教室②(参加費50円)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>12</p> <p>ごぜん 午前:相談(予約制)</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~</p> <p>パソコン教室②(参加費50円)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>13</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>14</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>15</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>🕒 3:00~4:00</p> <p>IMR③→P3</p>
<p>16</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 3:00~</p> <p>なでしこ会 →P3</p>	<p>17</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 2:00~</p> <p>みんなドラマ</p>	<p>18</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~</p> <p>パソコン教室③(参加費50円)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!</p>	<p>19</p> <p>ごぜん 午前:相談(予約制)</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~</p> <p>パソコン教室③(参加費50円)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!</p>	<p>20</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>21</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>22</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 10:00~</p> <p>びあまっぴ</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>🕒 3:00~4:00</p> <p>IMR④→P3</p>
<p>23</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p>	<p>24</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p>	<p>25</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>26</p> <p>ごぜん 午前:相談(予約制)</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>27</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>28</p> <p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>29</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>🕒 1:30~2:30</p> <p>利用者懇談会</p>
<p>30</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 4:00~5:00</p> <p>やすらぎ体操</p> <p>※詳細はチラシかスタッフまで!</p>	<p>31</p> <p>しょうご 正午~7:00(オ)</p>	<p>◆面接相談は事前予約が必要です。</p> <p>◆電話相談は月・水・木・金:午前9:00~午後8:00、土・日:正午~午後8:00です。</p>		<p>くしょうかいけつだいさんしゃ 苦情解決第三者</p> <p>いいんじゅんかい 委員巡回→P3</p>		

！プログラム利用方法と一部プログラムの中止のお知らせ！

7月1日よりういんぐのプログラムを一部を除き、再開しています。三密を防ぐため、プログラムの時間は基本60分（パソコン教室は40分）です。定員につきましては基本10名の予約制（パソコン教室は5名）ですが、プログラムによっては定員が異なることもありますので、予約の際に職員へご確認ください。また、予約いただいてからのご参加をお願いいたします。あわせて新型コロナウイルスの感染状況等により、プログラム当日を含め、中止や延期をさせていただく場合もございます。何卒ご了承ください。

また、8月の「季節を感じるプログラム（花火）」と10月の「チルコロ石神井」と「白百合まつり」への出店は、新型コロナウイルスの影響により、**中止となりました**。楽しみにされていた方々には申し訳ございませんが、ご理解の程お願いいたします。

<ういんぐ利用時のお願い>

引き続きご利用いただく際は以下のご協力をお願いいたします。

- ① ご利用は1日1回60分まででお願いします。
- ② オープンスペースの定員は引き続き、**上限を10名**とさせていただきます。10名を超えた場合はお待ちいただくことがあります。
- ③ プログラムは**予約制**とさせていただきます。事前にご連絡・ご相談下さい。
- ④ 来所したら、受付前に手洗い・うがい・検温をお願いします。
- ⑤ 話をするときには、**適度な距離（2m程度）**を保ってください。
- ⑥ **必ずマスクの着用**をお願いします。
- ⑦ 食事は**ご遠慮**ください。
- ⑧ 咳や発熱など風邪の症状がある場合、または同居するご家族等に同症状等で体調不良の方がいる場合は、**ご利用をお控え**ください。



<8月中止のプログラム>

- ① 茶道体験
- ② 持ち寄り夕食会
- ③ 出張ういんぐ！
- ④ 卓球

今後、新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、利用方法の変更や中止となることもございます。最新の情報については随時ホームページ（<http://www.neri-shakyo.com/department/wing>）または20時以降の留守番電話での音声アナウンスをご確認ください。

◆特別定額給付金10万円の申請はお済みですか？◆

新型コロナウイルス感染拡大による特別定額給付金の申請締め切り日が迫ってきました。1人10万円を受け取ることが出来る機会なので、まだ申請されていない方は期限内に申請しましょう。

<申請内容>

- ☆ 対象者 ☆ 令和2年4月27日現在、練馬区に住民登録のある全ての方
- ☆ 申請期限 ☆ 令和2年8月14日（金）当日消印有効
- ☆ 申請方法 ☆ 郵送またはオンライン申請

（オンライン申請にはマイナンバーカード等が必要です。）

区役所から送られてきた封筒の中にある説明書をご確認ください。

または以下のお問い合わせ番号での確認をお願いいたします。

- ☆ お問い合わせ ☆ 練馬区特別定額給付金コールセンター

TEL：03-5984-1041 応対時間：9時～19時



▲ 今月のきれいにし隊！は暑い時間を避けるため、時間変更をしています。ご注意ください。

ういんぐ就労プログラムってどんなプログラム？Q&A

Q. 就労プログラムでは、どんなことするの？

A. 年間を通じて、就労に関するいろいろなことが学べるような構成になっています。昨年はハローワークの利用案内や企業見学、企業経営者を招いての講演会などを開催しました。

Q. どんなことを知ることができるの？

A. 就労へ向けた制度のご案内はもちろん、受け入れ側の企業がどのようなことを求めているのかなどを実践的に学ぶことができるようにしています。

Q. 就労するのは、まだ先だと感じているんだけど…

A. 就労についてのみならず、生活面でのサポートとしてどのような制度があるのかなども学んでいくことができるよう考えています。「お仕事はまだ早いかな…」とされている方でも気になるテーマの回があったら是非参加をしてみてください！

Q. 継続して参加できなくてもいいの？

A. 気になるテーマだけ参加をしてもらっても大丈夫です。



♡なでしこ会のお知らせ♡

今回のなでしこ会は、ういんぐのスーパーバイザーである林優子さんを交え、「女性の健康について」をテーマに語り合ひましょう。ぜひこの機会にご参加ください。

日時：8月16日(日) 15:00~

場所：ういんぐ交流室



△IMRのお知らせ△

IMRは精神疾患などの疾病に適切に対処し、自身が望む“リカバリー(回復)”を目指した、科学的根拠にもとづく実践プログラムです。

参加者同士が一緒にテキストを用いながら、お互いの経験や知識を共有し、それぞれの“リカバリー(回復)”に役立てます。8月から約半年間を予定しております。IMR参加希望の方で7月の説明会に参加をされていない方は職員までご相談ください。

☆苦情解決第三者委員巡回の

お知らせ☆

民生・児童委員の芹澤氏が来所されます。ういんぐをさらによくする提案等、ご意見をお伝えすることができます。ご希望の方は、スタッフまでお声かけください。

日時：8月29日(土)
2:30~3:30

場所：ういんぐ相談室



🌸きれいにし隊！花組の植え替えの報告🌸

7月1日(水)に、ういんぐの花壇の植え替えを行いました。今年は、緑のカーテンとして朝顔の苗を植えました！また、マリーゴールドやペンタス、ベゴニア、日日草等の夏らしい花々も植えました。来所の際は是非、ご覧ください♪



お知らせ

練馬区で生活保護を受給されている方は、ういんぐ通所時の交通費が支給されます。詳しくは福祉事務所の担当ケースワーカーにお問い合わせください。

ねっちゅうしょう き つ シーソン どうらい
熱中症に気を付けたい季節の到来です*そこで!
♪スタッフにインタビューしました♪



第二弾!

こんかい だい なつ す かた くふう
今回のお題: Q. 夏の過ごし方の工夫は?



いわお 岩尾さん

ねっちゅうしょう まえ
 ①熱中症になる前にエアコンをつけること②フィルターのお掃除等、定期的なお手入れを心掛けること…です!



ほりへ 堀部さん

あせ ね さい
 汗かきなで寝る際に、氷まくらや脇に保冷剤を当てて暑さを凌いでいます。

うだがわ 宇田川さん



きょねん なつ がいしゅつじ
 去年の夏から外出時は日焼け止めを忘れないように心がけてます。肌が弱いのでできるだけキレイでいたいです。

あおき 青木さん



あつ じき あぶら
 暑い時期はハッカ油スプレーを作ってマスクや服にかけて、少しでも涼しさを体感しています。

▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

- ゴミはお持ち帰りください。
- 全館禁煙です。施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 車での来所はご遠慮ください。自転車は所定の駐輪場をご利用ください。
- 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。



★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分
 石神井公園駅西口を出て左折し、線路沿いを道なりに進み、男女共同参画センターエーがある交差点を左折し、高架下をくぐり右折すると左手にレンガ色の建物（ういんぐ・石神井保健相談所）があります。

〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-3-28
 1階（併設：石神井保健相談所）
 TEL：03-3997-2181
 FAX：03-3997-2182
 ホームページ：
<https://www.neri-shakyo.com/department/wing>
 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

