



9月のスケジュール!!
熱中症には気をつけましょう!



令和2年(2020年)9月号(No.137)

あずらん

あき うみ さち やま さちと
秋は海の幸、山の幸と
いろいろなものが旬を
迎える楽しい季節で
すね。



©Yoshimura.

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
		1	2	3	4	5
※ は、お休みです。 ※ (オ) はオープンスペースです。 ※ プログラムの申込みは前月の25日からです。			ごぜん 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 1:00~ きょうしつ パソコン教室①(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊! 花組→P4	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	しょうご 正午~7:00(オ) 1:00:~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 3:00~4:00 IMR⑤
6	7	8	9	10	11	12
しょうご 正午~7:00(オ) 4:00~5:00 ある 歩き隊!	しょうご 正午~7:00(オ)		ごぜん 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 1:00~ きょうしつ パソコン教室②(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊→P4	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	しょうご 正午~7:00(オ) 1:00:~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 3:00~4:00 IMR⑥
13	14	15	16	17	18	19
しょうご 正午~7:00(オ) 10:00~ サポーター養成講座 2:00~3:00 創作の日→P3	しょうご 正午~7:00(オ) 2:00~ ゆめみ 夢見るカメレオン		ごぜん 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 1:00~ きょうしつ パソコン教室③(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊! →P4	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	しょうご 正午~7:00(オ) 1:00:~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 3:00~4:00 IMR⑦
20	21	22	23	24	25	26
かんないせいそう 館内清掃 	けいろう ひ 敬老の日 		ごぜん 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 1:00~2:00 かいごしゃ 介護者のつどい→P3 2:00~3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊→P4	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	しょうご 正午~7:00(オ) 10:00~ ぴあまっぴ 1:00:~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 1:30~2:30 りょうしゃこんだんかい 利用者懇談会 3:00~4:00 IMR⑧
27	28	29	30	※手話による相談対応日は毎週土曜日です。 ※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。		
しょうご 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 ぼうさい 防災プログラム→P2	しょうご 正午~7:00(オ) 1:30~2:30 つぼみの会		ごぜん 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! →P4 3:00~4:00 しゅうろう 就労プログラム→P3			

◆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。 ◆面接相談は事前予約が必要です。

【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】

ういんぐでは 7月1日より一部のプログラムを除き再開しています。再開にあたっては三密を防ぐため、プログラムの時間含め基本60分（パソコン教室は40分）、定員上限10名（パソコン教室は5名）の予約制とさせていただきます。そのためプログラム参加については事前に予約いただいております。そのためプログラム参加については事前予約いただいております。

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きます場合もございます。何卒ご了承ください。

また、10月の「白百合まつり」、「チルコロ石神井」への出店ですが、新型コロナウイルスへの影響も考慮し中止となります。楽しみにされていた方々には申し訳ありませんが、引き続きご理解・ご協力の程お願いいたします。来年度は楽しく開催したいですね。

ご利用いただく際は、引き続き以下のご協力をお願いいたします。

<ういんぐ利用時のお願い>

- ① ご利用は 1日1回60分まで お願いいたします。
- 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・消毒・検温をお願いいたします。
- ⑤ 話をするときは、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いたします。
- 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。



【9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/departments/wing>) または20時以降の留守番電話での音声をご確認ください。

防災プログラムのお知らせ

夏場は特に各地で台風や豪雨など災害の被害が出ています。ういんぐでは9月の防災月間に伴い、防災プログラムを開催します。不安な気持ちを少しでも和らげるように、一緒に考え・体験できるような時間になればと思います。

今回は、練馬区防災学習センターの方をういんぐへお招きし、前半に「防災が起きる前の心得」、後半は「地震体験」を予定しております。参加上限が10名のため1次第、締め切らせていただきます。また、新型コロナウイルスの影響によりプログラムの内容等が変更になる可能性があります。予めご了承ください。



- 日時：9月27日（日）2:00～3:00
- 参加費：無料
- 上限：10名（先着順）

就労プログラムの報告とお知らせ

7月29日(水)にレインボーワークの淵脇さんより「こんな働き方もある！職業準備性から考えよう」というテーマでお話していただきました。仕事を始めるために必要な条件を「職業訓練ピラミッド」という図で示し、ピラミッドの下から①健康の管理、②日常生活の管理、③コミュニケーション、④職場での習慣、⑤職業の適性と技能、⑥就職活動の方法で分類し、分かりやすく説明して頂きました。参加された方からも「具体的な生活改善をしてみたいと思いました。」

「レインボーワークの事を知ることが出来ました。」などの感想もいただきとても好評でした。ご参加いただき、ありがとうございました。



次回のテーマは「意外と気付いていない？生活リズムを見直そう！」です。就労するにあたり基礎となる「健康の管理」のために大切な生活リズムについてのお話となります。現在の生活習慣を振り返りながら、一緒に考える機会にしませんか？みなさまのご参加をお待ちしております。

●日時：9月30日(水) 3:00~4:00 ●場所：ういんぐ交流室 ●定員：先着10名



☆創作の日の報告☆

8月9日(日)の創作の日は、今使える物をテーマに「マスクケース作り」を行いました。メンバーとスタッフを合わせ9名の参加でした。通常の創作の日とは違う中でも、参加者からは「今の時期を考えた創作品だったので自分の為になった。」「創作の日に初めての参加して、楽しく参加が出来た。」「マスクングテープを初めて使ってみて自分好みの物に完成した。」との感想を頂きました。創作に初参加された方も含め、賑やかで楽しいひと時となりました。



次回は、9月13日(日) 2:00~3:00
ういんぐ交流室にて行います！

♡介護者のつどいのお知らせ♡

今年度の介護者のつどいは、高齢期における「健康」とは何かをテーマに、将来への不安に対処できるような「こころの筋肉」づくりをサポートします。今回はういんぐスーパーバイザー 林優子さんを講師に、「今できる備えとは何か」というテーマでグループワークを実施します。多くの情報に触れる中で、今自分に必要な情報にアクセスするためには、どのような「アンテナ」を持っておく必要があるか、私たちと一緒に学びあってみませんか。

テーマ「関心をもつことから始めよう」

日時：9月23日(水) 1:00~2:00

講師：石神井障害者地域生活支援センター
ういんぐスーパーバイザー

林優子さん

場所：ういんぐ交流室

定員：先着10名



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。

きれいにし隊！のお知らせ

ういんぐでは毎週水曜日に「きれいにし隊！」を行っています。きれいにし隊！では「花組」、「内組」、「空組（ポスター貼り隊）」に分かれて活動をしています♪

「花組」では、ういんぐの外にある花壇の植え替えや水やり、雑草取り等を行っています。今年は夏の植え替えで育てたアサガオが綺麗な花を咲かせてくれました！

「内組」では、オープンスペースの清掃や掲示物の整頓等を行っています。

「空組」では、近隣のゴミ拾いや町会掲示板のポスター貼りをしています。外へ出るのちょっとした運動にもなるかもしれません？！

毎月第一水曜日は「花組」、第二・第四水曜日は「空組（ポスター貼り隊）」を中心に活動しています。「内組」は毎週活動しています。興味のある方は是非、参加してみませんか？



精神保健福祉講座のお知らせ

『自分とみんなと“つながる”ためのマインドフルネス』

日時：10月29日（木）

14：00～16：00（予定）

講師：慈雲堂病院医師 田中智里先生

場所：石神井保健相談所2階講堂

定員：30名程度（先着順受付）

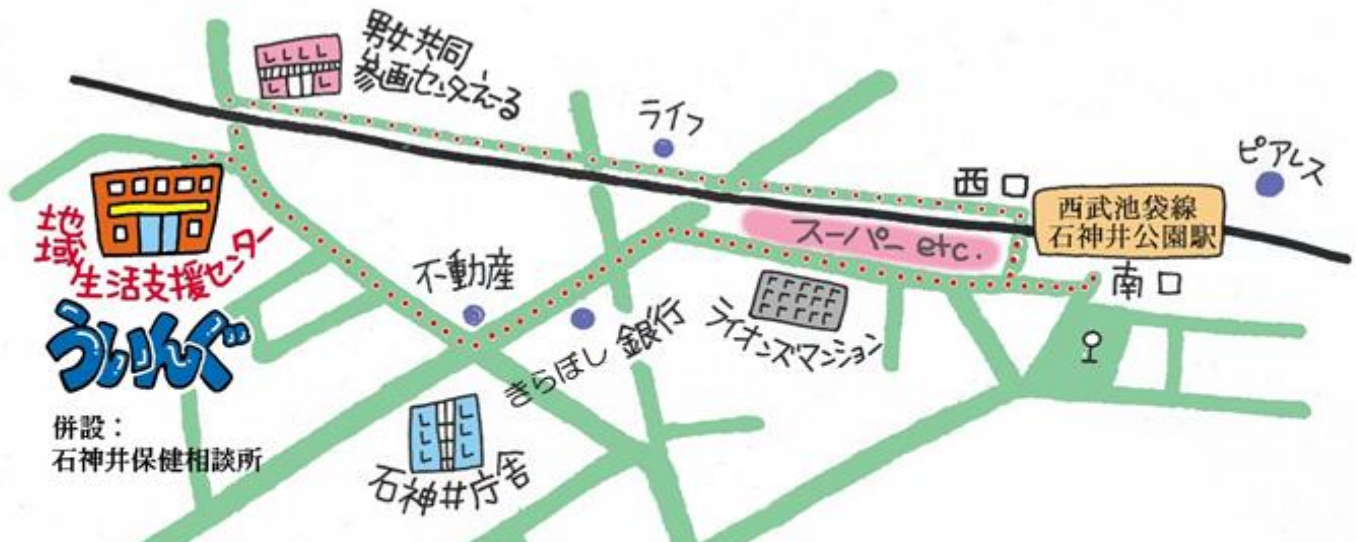
※当日オープンスペースはありません

今年度のういんぐ精神保健福祉講座は慈雲堂病院精神科医の田中先生をお招きし、マインドフルネスについて学びます。コロナ禍の今、ストレスにどう対処したらいいのか…自分らしくあるにはどうしたらいいのか…不安を感じている方はぜひ参加してみませんか？

内容の詳細は次回10月号でお知らせします！

▲「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

