



12月のスケジュール!!
今年も残りわずかですね!

ういんぐ

コロナの終息を
願いながら、新しい
年に向けて準備をして
いきたいですね。



令和2年(2020年)12月号(No.140)

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。




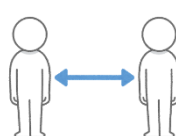



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|-----------------------|---|--|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ※ は、お休みです。 ※ (オ) はオープンスペースです。 ※ プログラムは予約制です。 申込みは前月の25日からです。 ※ 手話による相談対応日は 毎週土曜日です。 | | 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室①(資料代50円) 2:00～3:30 きれいにし隊！花組 | (オ)なし 相談日 (予約制) | (オ)なし 相談日(予約制) | 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:00～2:00 卓球 3:00～5:00 IMR⑩ | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 正午～7:00(オ) 1:30～4:15 年金相談会(年金ト -タルサポ-ト・JSM 主催) 2:00～3:30 ある 歩き隊！ | 正午～7:00(オ) | 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室②(資料代50円) 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊 | (オ)なし 相談日 (予約制) | (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 出張ういんぐ 関町→P3 | 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:00～3:00 介護者のつどい →P3 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 正午～7:00(オ) 10:00～11:00 サポーター養成 講座 2:00～3:00 創作の日 | 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 増野先生の みんなドラマ →P3 | 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室③(資料代50円) 2:00～3:00 きれいにし隊！ | (オ)なし 相談日 (予約制) | (オ)なし 相談日(予約制) | 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～3:30 クリスマス会 →P3 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 なでしこ会→P3 | 正午～7:00(オ) | 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 大ききれいにし隊！→P3 | (オ)なし 相談日 (予約制) | (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉→P3 | 正午～7:00(オ) 10:00～11:00 ぴあまっぴ 1:00～4:00 手話通訳者 1:30～2:30 利用者懇談会 3:00～5:00 IMR⑪ | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | ※ 出張ういんぐは関町と大泉 のポラティア・地域福祉推進コーナーで 行っています。 | |
| 正午～7:00(オ) | 正午～7:00(オ) | ねんまつやす 年末休み 1月1日(金)～1月3日(日)は元旦と 年始のお休みです。1月4日(月)12:00 ～ 開所いたします。 | | | | |

◆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。

『ういんぐのご利用にあたって』

ういんぐでは、新型コロナウイルスの感染防止対策として、ご利用いただく際に以下のご協力を
願っています。ご理解・ご協力の程お願いいたします。プログラムの時間は12月より通常通り
(パソコン教室は50分)とさせていただきますが、内容によっては変更となる場合があります。

<ういんぐ利用時のお願い>

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>①ご利用は 1日1回 120分(2時間)まで です。</p>  | <p>②オープンスペースの 定員は、上限を12名 とさせていただきます。 12名を超えた場合はお 待ちいただくことがあ ります。</p> | <p>③プログラムは 予約制 です。事前にご連絡・ ご相談下さい。</p>  | <p>④来所したら受付前に 消毒しよう 手を洗おう ねが お願いします。</p>  |
| <p>⑤話をするときには、 適度な距離(1m程度) を保ってください。</p>  | <p>⑥必ずマスクの着用 をお願いします。</p>  | <p>⑦食事はご遠慮くださ い。</p>  | <p>⑧咳や発熱などの場合 や同居するご家族等 同症状で体調不良 の方がいる場合は ご利用をお控え ください。</p>  |

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 (<https://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。

【12月中止のプログラム】
①茶道体験 ②持ち寄り夕食会

報告

精神保健福祉講座

10月29日(木)に令和2年度精神保健福祉講座
を開催しました。今回は、慈雲堂病院の精神科医
田中智里氏をお招きし「自分とみんなと“つながる”
ための「マインドフルネス」」というテーマで
お話しいただきました。前半は講義、後半はマイン
ドフルネスの体験を行いました。参加者からは
「(今ここ)に集中してみるのは大きな気づき」
「今だからこそ、参加して良かった」等と感想をい
ただきました。

来年も区民を対象とした
講座の開催を予定しています。
是非、ご参加ください。



お知らせ①

歳末たすけあい運動募金

歳末たすけあい運動募金は、練馬区の町
会連合会・民生児童委員協議会・練馬区社協
の三者が共同で実施します。
今年度は新型コロナウイルスの影響によ
り、街頭募金は実施しませんが、ういんぐや
社協窓口等で募金することができます。
ご協力をお願いいたします。



募金運動期間：
12月1日(火)～12月31日(木)

お知らせ②

介護者のつどい

第2回は「体調管理のための“食”の重要性」というテーマで、年齢を重ねるなかで特に気をつけたい食生活について学びます。講師に管理栄養士の豊原悠里さんをお招きします。ぜひご参加ください！

講師：管理栄養士 豊原悠里氏

日時：12月12日(土)
1:00~3:00

場所：ういんぐ交流室



なでしこ会

12月のなでしこ会は、林優子さんと「冬にも使えるワンポイントアクセサリ作り」を行います。簡単に作れる作品ですので、ぜひ参加をお待ちしております。

講師：林 優子

スーパーバイザー

日時：12月20日(日)
2:00~3:30

参加費：100円



大きいにし隊

2020年残りわずかとなりました。1年間の汚れをみんなで一緒に綺麗にしましょう！参加をお待ちしております。

日時：12月23日(水)
2:00~3:30

場所：ういんぐ



出張ういんぐ!

出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ボラテア・地域福祉推進コナ

日時：12月11日(金) 1:00~2:00

(毎月第2金曜日)

『ういんぐるベル』

ハンドベルの演奏をします!



出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ボラテア・地域福祉推進コナ

日時：12月25日(金) 1:00~2:00

(毎月第4金曜日)

『牧野庭園でクリスマス!』

クリスマス当日を牧野庭園で過ごしましょう!



増野先生のみんだらま

日常生活の固定化された役割から解放され、自己表現をする場であるみんなドラマです。12月は増野肇先生にお越しいただきます。増野先生のみんだらまは参加する全員が主役となります。

一緒に楽しい時間を共有しませんか。



日程：12月14日(月) 2:00~4:00

クリスマス会

今年も12月19日(日) 2:00~3:30にクリスマス会を開催します。今回はコロナの影響により人数制限や内容を変更させていただきます。一緒にクリスマス会を盛り上げてくれる実行委員を募集します!

●参加費：100円

●上限人数：12名 ※変更になる場合あり

●実行委員初回話し合い：12月2日(水) 3:00~

●実行委員の募集人数：3名程度



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。

きゅうじつしんりょう
+ 休日診療 +

ねんまつねんし
(年末年始：12月30日～1月4日)

ねりまくきゅうじつしんりょうじょ ないか
① 練馬区休日急患診療所 (内科)

☎03-3994-2238

ねりまくやくしよひがしちようしゃ かい
練馬区役所東庁舎2階

しゅくじいきゅうじつしんりょうじょ ないか
② 石神井休日急患診療所 (内科)

☎03-3996-3404

しゅくじいちようしゃ かい
石神井庁舎地下1階

じょうきしんりょうじょ うつけじかん
【上記診療所の受付時間】

午前10:00～午前11:30

午後1:00～午後4:30、午後6:00～午後9:30



てんわそうだん
☎ 電話相談 ☎



とうきょう てんわ
① 東京いのちの電話

☎03-3264-4343

● 日・月・火曜日⇒午前8時から午後10時まで

● 水・木・金・土曜日⇒午前8時から翌朝午前8時まで

② よりそいホットライン

☎0120-279-338 (年中無休、24時間対応)

とうきょうじきつほうし
② 東京自殺防止センター

☎03-5286-9090

ねんじゅうむきゅう しんや
年中無休、午後8:00～深夜2:30

(月曜日は午後10:30～深夜2:30)

(火曜日は午後5:00～深夜2:30)

りようしゃ きょうりょく おが
◆利用者アンケートへのご協力をお願い◆

ことし今年もういんぐを利用している方を対象に、「利用者アンケート」を実施いたします。ういんぐをより良くしていくために、ご協力をよろしくお願いいたします。※アンケート用紙はういんぐのオープンスペースにあります。実施期間：令和2年12月2日(水)～令和3年1月31日(土)

りよう
▲「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

