



10月のスケジュール!!  
共同募金が始まります!



# ういんぐ

旬を迎える食材を美味しく食し、体を動かし、健康に努めていきたいです



令和3年(2021年)10月号(No.150)

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 1	土 2	
※  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。申し込みは前月の25日からです。						(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) 1:00~2:30 卓球
3	4	5	6	7	8	9	
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	正午~7:00(オ) 2:00~3:30 リカバリープログラム START		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 「冬の花を決めましょう!」	(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→P4	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 歩き隊! 「長命寺」 ※雨天時は室内 体操に変更となる 可能性があります	
10	11	12	13	14	15	16	
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 10:00~11:00 サポーター 養成講座	正午~7:00(オ) 2:00~4:00 みんなドラマ		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)	正午~7:00(オ) 2:00~3:30 創作の日 「折り紙でハロウィンリース」	
17	18	19	20	21	22	23	
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	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) 1:00~2:00 出張 ういんぐ 大泉→P4	正午~7:00(オ) 10:00~11:00 ぴあまっぴ	
24	25	26	27	28	29	30	
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	正午~7:00(オ) 1:30~2:30 つぼみの会		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 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)	正午~7:00(オ) 1:30~2:30 利用者懇談会	
31	◆面接相談は事前予約が必要です。 ◆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。 ◆令和3年度の手話による相談対応日は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。10月は日曜日です。 ◆『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です						



ういんぐ縁日

8月15日(日)、8月22日(日)の2日間に渡って「ういんぐ縁日」を開催しました。両日合わせ20名が参加されました。1日目は雨天での開催となり、縁日の内容も少し変更して実施しました。内容としては、ヨーヨー釣り・水鉄砲射的(雨の日は室内輪投げ)・文字探しゲーム・千本釣りを行いました。参加者からは「子どもの頃の負けず嫌いな自分に戻っていた」「アイデアが良くて、こんなにウキウキ出来る体験が出来て良かった」「久しぶりに笑顔になれた」等の声があがりました。ういんぐ史上初となるういんぐ縁日でしたが、是非来年も皆さんと一緒に開催できることを楽しみにしています!



いきいき体操

8月14日(土)は、室内での「いきいき体操」を実施しました。当日は、皆さんと音楽に合わせて不調箇所の改善を目指した動きを取り入れていきました。

内容としては…

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 「いきいき体操」           | →準備体操       |
| 「前向き(関ジャニ∞)体操」     | →足・腰に効く     |
| 「夜に駆ける(YOASOBI)体操」 | →ウエストまわりに効く |
| 「全身ストレッチ」          | →肩こりに効く     |
| 「瞑想」               | →心静めるのに効く   |



最後の振り返りでは「ひきこもりがちだったが、体を動かし気分転換になった。」  
「瞑想の時間が落ち着いた。」などの声があがりました。

次回の歩き隊は…

「長命寺」へ行きます! ※雨天時は室内体操に変更になります。

# お知らせ

## 共同募金がはじまります！

赤い羽根共同募金は、町会連合会・民生児童委員協議会・練馬区社協の三者で構成される東京都共同募金会練馬地区協力会が実施しています。

赤い羽根共同募金の使いみちとしては、区内で活動している福祉団体や社会福祉施設などの活動を助成したり、町会・自治会が実施する地域活動を支援しています。

新型コロナウイルスの影響により、今年度の街頭募金は中止となりました。練馬区社協窓口での募金や、ういんぐ等に設置する募金箱、郵便振替で募金を受け付けています。

毎年恒例のピンバッジの購入でも募金ができます。

ラインストーンつき！！



ピンバッジ 300円 (税込)

期間：10月1日(金)～12月31日(金)

## チルコロ石神井、白百合まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、例年10月に行われていた商店街の「チルコロ石神井」(チルコロ de ハロウィン)及び、白百合福祉作業所の「白百合まつり」は中止となりました。

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。

早く再開できるといいね…！



## 精神保健福祉講座

精神科医と学ぶ「こころの病」の基礎知識

～病気からの新しい一歩～

日時：令和3年11月25日(木) 2:00～4:00

講師：大泉病院 精神科医 赤沼哲也氏

会場①：石神井保健相談所2階講堂(ういんぐの2階)

会場②：豊玉障害者地域生活支援センターきらら

※会場②はZoomによるサテライト会場です。

※Zoomでのオンライン受講も可能

今年度の精神保健福祉講座は大泉病院の赤沼先生をお招きし、「統合失調症」や「うつ病」などの精神疾患の基礎知識を学びます。また、病気ばかりに目をむけるのではなく、自分らしい充実した人生を歩むための第一歩を学びます。

お申し込み方法などの詳細はすすらん11月号をご覧ください。

☆ういんぐ壁アート☆

ねりまくしゃがいふくしきょうぎかい「練馬区社会福祉協議会」やその活動について紹介する掲示が完成しました！ういんぐメンバーと作った四季の飾りにも注目です♪  
ういんぐや石神井保健相談所に  
お越しの際は是非、ご覧ください！



★出張ういんぐ！★

出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ポラティア・地域福祉推進コーナー  
日時：10月8日（金）1:00～2:00  
（毎月第2金曜日）



『ゲームでDON!』

参加費無料。どんなゲームか、お楽しみに！

出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ポラティア・地域福祉推進コーナー  
日時：10月22日（金）1:00～2:00  
（毎月第4金曜日）



『クリスマス作品作り』

参加費無料。ボランティアに教わりましょう！



▲「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、高架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

石神井保健相談所併設  
TEL：03-3997-2181  
FAX：03-3997-2182  
ホームページ：




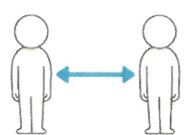


<https://www.neri-shakyo.com/department/wing>  
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ



## 『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お願いしています。プログラムの時間は通常通り（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。ご理解・ご協力の程お願いいたします。


### ＜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、<u>上限を10名</u>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。</p>	<p>③プログラムはです。事前にご連絡・ご相談下さい。</p> 	<p>④来所したら受付で利用者受付簿の記入前に</p>  <p>をお願いします。</p>
<p>⑤話をするときには、適度な距離（1m以上）を保ってください。</p> 	<p>⑥マスクの着用をお願いします。やむを得ず着用出来ない場合は、ご相談ください。</p> 	<p>⑦お食事はご遠慮ください。水分補給はしていただいても構いません。（マスクを外した状態で会話することがないようにお願いします）</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> 

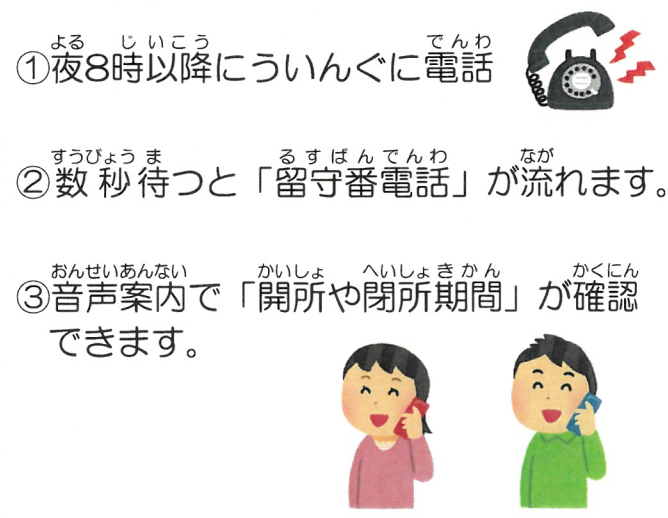
今後、新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、利用方法の変更や中止となることもございます。最新の情報は下記の方法でご確認ください。

**【10月中止のプログラム】**

① 夕食会 ② 茶道教室



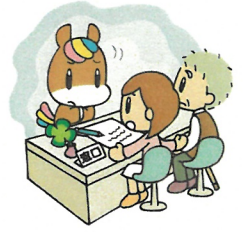
### ●ういんぐの最新情報の確認方法●

<p>1. インターネットでの確認方法</p> <p>URL: <a href="https://www.neri-shakyo.com/">https://www.neri-shakyo.com/</a></p> <p>① 練馬区社会福祉協議会 を検索</p> <p>② 「練馬区社会福祉協議会」のホームページを クリック</p> <p>③ 「重要なお知らせ」の欄からタグのついたニュースの中に随時更新をしています。</p> <p>例： ① ニュース 【重要】障害者地域生活支援センターのオープンスペースの臨時場所について</p>	<p>2. 留守番電話での確認方法</p> <p>電話番号：03-3997-2181</p> <p>① 夜8時以降にういんぐに電話</p> <p>② 数秒待つと「留守番電話」が流れます。</p> <p>③ 音声案内で「開所や閉所期間」が確認できます。</p> 
--	--

**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。

## 【相談支援事業】

ういんぐでは、障害のある方や難病の方、そのご家族が生活のことや仕事のこと、対人関係の不安や悩み、困りごと等について相談していただくことができます。また、福祉制度や福祉サービスのご案内、ご利用のための支援を、他の関係機関と協力しながら行います。お気軽にご相談ください。



## 【オープンスペース】

安心して過ごせ、相談できる場です。自由に過ごしたり、他の方と交流することもできます。原則、練馬区在住の18歳以上の方が対象です。利用には登録（無料）が必要です。

## 【利用登録の流れ】

ういんぐご利用にあたっては、事前に見学・登録が必要となります。



### ① 見学・体験利用

見学や体験利用ができます。無料です。まずはお気軽にご連絡をください。

### ② 登録面談の予約

登録面談の予定を決めます。登録申請書を登録面談までに記入していただきます。

### ③ 登録面談

登録申請書をもとにういんぐでやりたいことや困っていること、生活の状況などをお伺いします。

### ④ 利用開始

オープンスペースの利用やプログラムの参加ができます。

## 【手話通訳の設置】

聴覚に障害のある方がセンターで相談できるように、手話通訳者が待機しています。「日常生活の困りごと」、「電話通訳の依頼」など、ご相談の際にご利用ください。

### < 手話通訳者のいる日時 >

- 奇数月（1、3、5、7、9、11月）の毎週土曜日 1時～4時
- 偶数月（2、4、6、8、10、12月）の毎週日曜日 1時～4時



※予約は不要ですが、お待ちいただくことや、時間を過ぎた場合には中断することがあります。