



11月のスケジュール!!!  
秋も深まりましたね!

# うずらん

お鍋が美味しい季節  
が近づいてきました。  
深まる秋を楽しんで  
いきたいですね。



令和3年(2021年)11月号(No.151)

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 益子憲明

石神井障害者地域生活支援センターういんぐは、障害のある人たちが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	6
	しょうご 正午~7:00(オ)		ぶんか ひ 文化の日 	(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) ①1:00~2:30 卓球 ②1:00~4:00 手話通訳者
7	8	9	10	11	12	13
しょうご 正午~7:00(オ) ①1:30~4:15 年金相談会 (年金トータル・ トータル主催) ②2:00~3:30 歩き隊! 「ふる さと文化館」	しょうご 正午~7:00(オ) ①2:00~4:00 夢見るカメレオ ン		ごぜん そうだん ややくせい 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室①(資料代50円) ②2:00~3:30 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) ①1:00~2:00 出張ういんぐ 関町→P4	しょうご 正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者
14	15	16	17	18	19	20
しょうご 正午~7:00(オ) ①10:00~11:00 サポーター養成講座 ②2:00~3:30 なでしこ会→P3	しょうご 正午~7:00(オ) ①1:00~2:00 介護者のつどい →P3		ごぜん そうだん ややくせい 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室②(資料代50円) ②2:00~3:00 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)	しょうご 正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者
21	22	23	24	25	26	27
かないせいそう 館内清掃 	しょうご 正午~7:00(オ) ①1:30~2:30 つぼみの会		ごぜん そうだん ややくせい 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室③(資料代50円) ②2:00~3:00 きれいにし隊! ③3:30~4:30 就労プログラム→P3	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) ①1:00~2:00 出張ういんぐ おおいすみ 大泉→P4	しょうご 正午~7:00(オ) ①10:00~11:00 ぴあまっぴ ②1:00~4:00 手話通訳者 ③1:30~2:30 利用者懇談会
28	29	30	※  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。 ※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。11月は土曜日です。			
しょうご 正午~7:00(オ) ②2:00~3:00 創作の日 「スクラッチア ート」	しょうご 正午~7:00(オ)					

※雨天時は室内  
体操に変更となる  
可能性があります

2:00~  
精神保健福祉講座  
→P2



◆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。

ぼうさい  
防災プログラム

9月11日(土)に防災プログラムを開催しました。今回はZoomを使って練馬区防災学習センターの所長の内田氏による講義で、テーマは「災害に備える～練馬で想定される自然災害とその対策～」でした。地震の仕組み、練馬区で想定されている被害、安否確認方法、避難拠点や、福祉避難所についてなど多くのことを学び、再確認する機会となりました。参加されたメンバーのみなさんは、講義を聴きながら熱心にメモを取っていました。

「TVでやっていることよりも、身近に実感することができた」「とても勉強になった」などの感想があがりました。



せいしんほけんふくし  
精神保健福祉ボランティア講座

障害のある人もない人も、お互いに支え合える地域を作るため、ういんぐでボランティア活動をしてみませんか。ボランティアの魅力学びながら、ういんぐのボランティアや利用者のみなさんのお話を聞き、身近な地域での交流を始めましょう。お気軽にお申込み下さい。

日時：12月4日(土)3:00～4:30(受付2:30)

対象：障害がある人との関りに関心がある方

ボランティアに関心がある方

定員：10名(申し込み順) 費用：無料

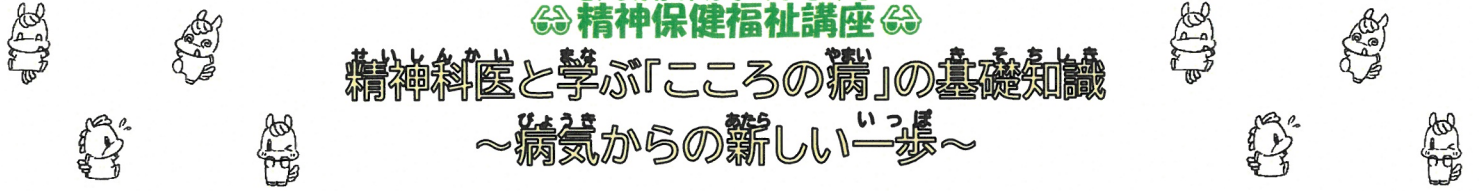
【申込み・問合せ】  
TEL：03-3997-2181

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



せいしんほけんふくしこうざ  
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) (定員25名)

会場②：豊玉障害者地域生活支援センターきらら

※Zoomによるサテライト会場 (定員15名)

\*Zoomでのオンライン受講も可能

今年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、病気が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●

電話、FAX、ハガキ、窓口にてういんぐまでお申込みください。また、お申込みの際に当日のご本人確認のため、①名前 ②住所 ③電話番号 ④ご希望の会場をお知らせください。

※先着順で受け付け、各会場の定員を超えた場合のみご連絡いたします。

※ワライ参加をご希望の方はお電話にてご相談ください。具体的な受講手順等をお伝えいたします。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、来所の際はマスク着用、入口での消毒、検温にご協力をお願いします。

★申込締切：11月18日(木) 20:00




就労プログラム

9月30日(木)に就労プログラムを開催しました。今回はレインボーワーク主催の講演会「ねりまで働く」にZoomで参加しました。講演では、いなげやウィングや図書館流通センターの職員から、障害がある人の働き方や企業側からの支援などを具体的にお話し頂きました。参加されたメンバーからは「企業側からのお話を初めて聞いた。支援内容が分かりやすく、安心しました」「働く事のイメージが出来て参考になりました」など、好評でした。

11月の就労プログラムは「自分を強みを知る」をテーマに開催予定です。ご参加お待ちしております。

●11月の就労プログラム●

- 開催日：11月24日(水) 3:30~4:30
- 今回のテーマ：「自分の強みを知ろう」
- 開催場所：男女共同参画センターエーる 研修室2
- 集合場所：ういんぐ(徒歩で移動します)



☆介護者のつどい☆

9月の介護者のつどいでは、「教えて！介護保険のいろいろ」と題し、AKO介護支援センターの村田ケアマネージャーからお話を伺いました。「どうぞ安心してケアマネにいろいろ相談してください」とアドバイスをいただきました。

なでしこ会

9月のなでしこ会では、コサージュ作りを行いました。好きな花を選んで、それに合う葉や実を組み合わせていきました。「簡単で豪華に見えて良かった」「花選びが楽しかった」と感想があがりました。



★次回の介護者のつどいは…

日時：11月15日(月) 1:00~2:00

内容：「ストレスをためない介護との向き合い方」

講師：林 優子氏

場所：ういんぐ交流室



★次回のなでしこ会は…

日時：11月14日(日) 2:00~3:30

内容：「アロマキャンドルとクリスマスリースを作ろう！」

場所：ういんぐ交流室

参加費：50円

きょうしつ そうさく ひ  
PC教室・創作の日  
さくしんしょうかい  
作品介绍



かくしゅ しょうかい  
各種プログラムの紹介チラシを  
さくせい らいしよ さい  
作成しました！来所の際には是非  
み ぜび  
見てみてくださいね♪

★出張ういんぐ！★

しゅつちよう おおいきり  
出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

ばしょ せきまち ちいきふくしすいしん  
場所：関町ボランティア・地域福祉推進コナ

にちじ 11月12日(金) 1:00~2:00

まいつきだい きんようび  
(毎月第2金曜日)

むさしせきこうえん が  
『武蔵関公園でもみじ狩り！』

1:00 コナ集合、1:10 出発予定。

こうよう あき かん  
紅葉で秋を感じましょう！



しゅつちよう おおいきり  
出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

ばしょ おおいきり ちいきふくしすいしん  
場所：大泉ボランティア・地域福祉推進コナ

にちじ 11月26日(金) 1:00~2:00

まいつきだい きんようび  
(毎月第4金曜日)

『お茶屋ころころへ行こう！』

1:00 コナ集合、1:10 出発予定。

お茶屋カフェ利用料100円がかかります。



▲「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、高架沿いを道  
なりに進み、男女共同参画センターえーるが  
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：




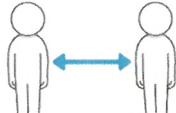


<https://www.neri-shakyo.com/department/wing>  
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ



## 【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 <b>1日1回</b> <b>120分（2時間）</b> までです。</p> 	<p>②オープンスペースの定員は、<b>上限を12名</b>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<b>予約制</b>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<b>利用者受付簿</b>の記入前に</p>  <p>検温をお願いします。</p>
<p>⑤話をするときには、<b>適度な距離（1m以上）</b>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> 

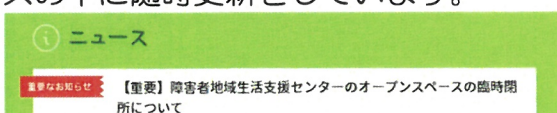

今後、新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、利用方法の変更や中止となることもございます。最新の情報は下記の方法でご確認ください。

【11月中止のプログラム】

① 夕食会 ② 茶道教室



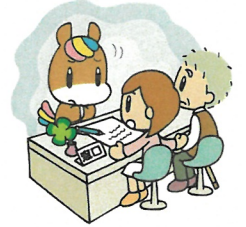
## ●ういんぐの最新情報の確認方法●

<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: </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

登録申請書を元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、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。