



かつ  
1月のスケジュール!!  
あたら  
新しい1年のはじまりですね

# ういんぐ

自分サイズの目標に向かってがんばり過ぎず  
がんばっていきましょう。



令和4年(2022年)1月号(No.153)

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。 ※(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。1月は土曜日です。</p>						<p>1 かんじつ 元日</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>ねんしやす 年始休み</p> <p>おやすみ なさい</p>		<p>ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 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</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒1:00～2:30 卓球</p>	
9	10	11	12	13	14	15
<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～11:30 牀-夕-養成講座 🕒1:30～4:15 ねんきん 年金相談会 (年金ト-列牀ト- 主催) 🕒2:00～3:30 ある たい 歩き隊!→P2</p>	<p>せいしん ひ 成人の日</p>	<p>ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 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</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) 🕒1:00～2:00 出張ういんぐ 関町→P2</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒2:00～3:30 リカバリープロ グラムSTART</p>	
16	17	18	19	20	21	22
<p>かんないせいそう 館内清掃</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～2:30 かいごしゅ 介護者のつどい →P3 🕒3:00～4:00 さどうたいけん 茶道体験→P2</p>	<p>ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 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!</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～11:30 ぴあまっぴ 🕒1:00～4:00 手話通訳者</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:30 なでしこ会→P3</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～4:00 ゆめみ 夢見るカメレオ ン</p>	<p>ごぜん そうだん よやくせい 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!ポスター貼り隊 🕒3:00～4:00 就労プログラム→P3</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) 🕒1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉→P2</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒1:30～2:30 利用者懇談会</p>	
30	31	<p>◆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。</p>				
<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 創作の日 🕒5:30～6:30 もちよゆうしやくかい 持ち寄り夕食会</p>	<p>しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:30～2:30 つぼみの会 「カレンダー作り」 →P2</p>					



ある たい はつもうで  
歩き隊! 初詣

2022年の年初めの歩き隊!は、石神井氷川神社へ初詣に行きましょう!例年にも増して今年もとても寒い時期となりますので、暖かい服装でご参加ください!

日時: 1月9日(日) 2:00~3:30

集合場所: ういんぐ  
定員: 6名(先着順)



※お費金は、各自でご用意ください。

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: 1月14日(金) 1:00~2:00

(毎月第2金曜日)

『若宮八幡宮で初詣!』

1:00 コーナー集合、1:10 コーナー出発



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: 1月28日(金) 1:00~2:00

(毎月第4金曜日)

『大泉を歩き隊!』

1:00 コーナー集合、1:10 コーナー出発



プログラムの再開について

持ち寄り夕食会

日時: 1月30日(日)  
5:30~6:30

定員: 10名(先着順)  
食事は各自でご用意ください。



茶道体験

日時: 1月17日(月)  
3:00~4:00

定員: 5名(先着順)  
参加費 100円  
(お茶菓子代)



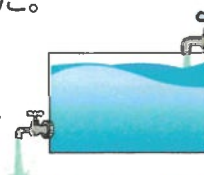
☆共通ルール: マスク着用・黙食・1メートル以上の距離を守りましょう!

報告

精神保健福祉講座

11月25日(木)に「精神保健福祉講座」を開催しました。今回は「精神科医から学ぶ「こころの病」の基礎知識~病気からの新しい一歩~」と題し、大泉病院の精神科医 赤沼哲也さんを講師にお招きしました。統合失調症やうつ病の症状や経過、治療法や再発予防法等についてお話いただきました。また、ストレスがたまったらストレス発散をする(排水口を大きくする)かストレスの原因を解決する(蛇口をしぼる)と良いと、「蛇口」を例に出しながら、ストレスについても分かりやすく解説していただきました。治療には薬の処方だけではなく、社会的な問題を解決する「社会的処方」も大切とお話いただきました。

今回の講座では、ういんぐについてもご紹介しました。「社会的処方」の1つとして、「病気からの新しい一歩」としてみなさんにういんぐを活用していただきたいです。



なでしこ会

11月14日(日)のなでしこ会では、クリスマスリースとアロマキャンドル作りを楽しみました。素敵な作品ができました。



1月のなでしこ会



日時: 1月23日(日) 2:00~3:30

内容: 「パーソナルカラー診断を受けてみよう！」

※パーソナルカラーとは、その人の生まれ持った身体の色(肌の色・髪の色・目の色など)と雰囲気(調和した色(=似合う色))のことです。人それぞれ個性が違(ちが)うように、似合う色もそれぞれ違(ちが)うようです。自分の色のタイプを知りたい方、是非、ご参加ください。



介護者のつどい

11月15日(月)の「介護者のつどい」は、講師の林優子さんを交え『ストレスをためない介護との向き合い方』というテーマで話し合いました。参加者は高齢の親と同居している方が多く、林さんからは「親の様子や自分の気持ち、困っていることなどをメモしておくことと今起きていることを客観的に見ることができる」「趣味など自分を元気にするものがあると心に余裕が生まれる」とアドバイスをいただきました。「自分が何でもできる人にならなくても、辛い気持ちを応援してくれる人に言えるようになると良い」「介護はする方もされる方も初めてのことで、親も初めてのことでばかりに戸惑っているはず」との言葉をいただきました。参加者から「早速、親の言動をメモしたいと思う」との声があがりました。

次回は1月17日(月) 1:00~2:30、石神井地域包括支援センターの牧島氏を講師にお招きし、「地域の中の相談先」というテーマで語り合います。



就労プログラム

11月24日(水)に就労プログラムを、開催しました。今回は「自分の強みを知ろう」というテーマで行いました。当日は、自分の価値観(人生で大切にしていること)を5つ挙げてみました。そのあとで、自分の強み(長所)を「強みカード」から選んでいきました。価値観+長所から、どのような働き方がいいのか考えていきました。

次回は...

日時: 1月26日(水) 3:00~4:00

場所: ういんぐ交流室

内容: 「ビジネスマナーに触れてみよう」



# きれいにし隊！花組

ちいき かの 地域の方から「キチジョウソウ」のきふ  
がありました！

12月1日(水)に  
かだん うえ か おこな  
花壇の植え替えを行いました！  
はる ま どお  
春が待ち遠しいですね♪



## ♡利用者アンケートへのご協力をお願い♡

ことし ねんかん 今年1年間、ういんぐを利用された方を対象に、「利用者アンケート」を実施いたします。  
ことし 今年 は オープンスペースでアンケート用紙をお配りする他、Googleフォームを使った電子版  
でもご回答いただけます。どちらか回答しやすい方でお答えください。

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。

じっしきかん れいわ 実施期間：令和3年12月1日(水)～令和4年1月31日(月)



## ▲「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>

①ご利用時間に制限はありませんが、オープンスペースが混み合い、「密」になる場合には、お声がけさせていただくことがあります。



②プログラムは予約制です。事前にご連絡・ご相談下さい。

また、プログラムには参加人数の上限があります。

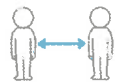


③来所したら受付で利用者受付簿の記入前に



をお願いします。

④話をするとき、適度な距離（1m以上）を保ってください。



⑤マスクの着用をお願いします。やむを得ず着用できない場合は、ご相談ください。

⑥お食事ができます。お食事をされる際には、オープンスペース奥の「お食事優先席」を使い、「黙食」にご協力ください。また最後、ご使用になられた場所をアルコール消毒で拭き取りをお願い致します。

⑦咳や発熱などの場合や同居するご家族等同症状態で体調不良の方がいる場合はご利用をお控えください。



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。

## ●ういんぐの最新情報の確認方法●

### 1. インターネットでの確認方法

URL: <https://www.neri-shakyo.com/>

① 練馬区社会福祉協議会 を検索

② 「練馬区社会福祉協議会」のホームページを クリック

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。

例： **重要なお知らせ** 【医療】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閉鎖について

### 2. 留守番電話での確認方法

でんわばんごう  
電話番号：03-3997-2181

- ①夜8時以降にういんぐに電話
- ②数秒待つと「留守番電話」が流れます。
- ③音声案内で「開所や閉所期間」が確認できます。



### 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、<sup>しょうがい</sup>障害のある方や<sup>かた なんびょう</sup>難病の方、<sup>かぞく せいかつ</sup>そのご家族が生活のことや<sup>しごと</sup>仕事のこと、<sup>たいじんかんけい ふあん なや</sup>対人関係の不安や<sup>こま</sup>悩み、<sup>なや</sup>困りごと等について<sup>そくだん</sup>相談していただくことができます。  
また、<sup>ふくしせいど</sup>福祉制度や<sup>ふくし</sup>福祉サービスのご案内、<sup>あんない</sup>ご利用のための<sup>りよう</sup>支援を、<sup>しえん</sup>他の<sup>ほか</sup>関係<sup>かんけい</sup>機関<sup>きかん</sup>と<sup>きょうりょく</sup>協力しながら<sup>おこな</sup>行います。<sup>きがる</sup>お気軽に<sup>そくだん</sup>ご相談ください。



## 【オープンスペース】

<sup>あんしん</sup>安心して<sup>す</sup>過ごせ、<sup>そくだん</sup>相談できる<sup>ば</sup>場です。<sup>じゆう</sup>自由に<sup>す</sup>過ごしたり、<sup>ほか</sup>他の方と<sup>かた</sup>交流<sup>こうりゅう</sup>することもできます。  
<sup>げんそく</sup>原則、<sup>ねりまくざいじゅう</sup>練馬区在住の<sup>さいいじゅう</sup>18歳以上の<sup>かた</sup>方が<sup>たいしょう</sup>対象です。  
<sup>りよう</sup>利用には<sup>とうろく</sup>登録<sup>むりよう</sup>(<sup>ひつよう</sup>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、<sup>じぜん</sup>事前に見学・<sup>とうろく</sup>登録が必要となります。



### ①見学・体験利用

<sup>けんがく</sup>見学や<sup>たいけんりよう</sup>体験利用ができます。<sup>むりよう</sup>無料です。まずは<sup>きがる</sup>お気軽にご<sup>れんらく</sup>連絡をください。

### ②登録面談の予約

<sup>とうろくめんだん</sup>登録面談の<sup>よやく</sup>予約を決めます。  
<sup>とうろくめんだん</sup>登録面談の<sup>よてい</sup>予定を<sup>き</sup>決めます。  
<sup>とうろくしんせいしょ</sup>登録申請書を<sup>とうろくめんだん</sup>登録面談までに<sup>きにゅう</sup>記入していただきます。

### ③登録面談

<sup>とうろくしんせいしょ</sup>登録申請書を<sup>もと</sup>元にういんぐで<sup>こま</sup>やりたいことや<sup>せいかつ</sup>困っていること、<sup>しょうきょう</sup>生活の<sup>うかが</sup>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<sup>りよう</sup>利用や<sup>さんか</sup>プログラムの参加ができます。

## 【手話通訳の設置】

<sup>ちょうかく</sup>聴覚に<sup>しょうがい</sup>障害のある方が<sup>かた</sup>センターで<sup>そくだん</sup>相談できるように、<sup>しゅわつうやくしゃ</sup>手話通訳者が<sup>たいき</sup>待機しています。「<sup>にちじょうせいかつ</sup>日常生活の<sup>こま</sup>困りごと」、「<sup>でんわつうやく</sup>電話通訳の<sup>いらい</sup>依頼」など、<sup>そくだん</sup>ご相談の際にご<sup>りよう</sup>利用ください。

### < 手話通訳者のいる日時 >

- <sup>きすうづき</sup>奇数月 (1, 3, 5, 7, 11月) の<sup>かつ</sup>毎週<sup>まいしゅう</sup>土曜日 <sup>じ</sup>1時~<sup>じ</sup>4時
- <sup>ぐうすうづき</sup>偶数月 (2, 4, 6, 8, 10, 12月) の<sup>かつ</sup>毎週<sup>まいしゅう</sup>日曜日 <sup>じ</sup>1時~<sup>じ</sup>4時



※<sup>よやく</sup>予約は<sup>ふよう</sup>不要ですが、<sup>ま</sup>お待ちいただくことや、<sup>じかん</sup>時間を<sup>す</sup>過ぎた<sup>ばあい</sup>場合には<sup>ちゅうだん</sup>中断することがあります。