



11月のスケジュール!!
いよいよ季節は秋です!

ういんぐ

今年も残りわずか。時折澄んだ空気をゆっくり吸い込んでリフレッシュしていきましょう。



令和4年(2022年)11月号(No.163)

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
		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。申し込みは前月の25日からです。 ※『つぼみの会』は、高次脳機能障害者と家族の会です。		 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→P4	(オ)なし 文化の日 	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) 1:00~2:30 卓球 1:00~4:00 手話通訳者	
6	7	8	9	10	11	12
正午~7:00(オ) 1:30~4:15 年金相談会(年金トータルサポート・コ入主催)	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「演奏を楽しもう♪」	正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	
13	14	15	16	17	18	19
正午~7:00(オ) 10:00~11:30 跡-タ-養成講座 2:00~3:30 なでしこ会 →P3	正午~7:00(オ) 2:00~4:00 夢見るカメレオン	 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 2:00~3:00 いいきい体操 →P3	
20	21	22	23	24	25	26
館内清掃 	正午~7:00(オ)	 勤労感謝の日 	(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「アートセラピー体験をしましよう!」	正午~7:00(オ) 10:00~11:30 びあまっぴ(きらら) 1:00~4:00 手話通訳者 1:30~2:30 利用者懇談会	
27	28	29	30	※出張ういんぐは、関町と大泉のホール・地域福祉推進J-nerで行っています。 ※令和4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。		
正午~7:00(オ)	正午~7:00(オ) 1:30~3:30 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! 3:30~4:30 トライアングル・ゼミ in ういんぐ	(オ)なし 相談日(予約制)	※出張ういんぐは、関町と大泉のホール・地域福祉推進J-nerで行っています。 ※令和4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。		

- ◆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。



♪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きますことがあります。

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、参加人数の上限があります。

③来所したら消毒、手洗い、検温、利用者受付簿の記入をお願いします。

④話をするときは、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。やむを得ず着用出来ない場合は、ご相談ください。

⑥お食事の可否は感染状況により変わります。詳しくは所内の掲示をご覧ください。水分補給でマスクを外された際は、会話を控えください。

⑦咳や発熱などがある場合、同居するご家族などに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。

11月中止の告知

- ①茶道体験
- ②夕食会



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。

お知らせ

★精神保健福祉講座★

精神科医から学ぶ

「双極性障害」の基礎知識



日時：12月15日(木) 2:00~4:00

講師：慈雲堂病院 精神科医 船木 まどか氏

会場：石神井保健相談所 2階講堂

(ういんぐの2階) (定員25名)

*Zoomでのオンライン受講も可能

ういんぐでは毎年、区民向けに障害福祉の普及啓発を目的とした「精神保健福祉講座」を行っています。

今年の精神保健福祉講座は、慈雲堂病院の船木先生をお招きし、「双極性障害」とは何か、どのような接し方があるかなどを学びます。

詳細な申し込み方法などは、「すずらん11月号」にてお知らせします。

♡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試みませんか。ボランティアの魅力を学びながら、ういんぐのボランティアや利用者のお話を聞き、身近な地域での交流を始めましょう。お気軽にお申し込み下さい。

日時：12月3日(土)

1:00~2:30 (受付12:30)

対象：障害がある人との関わりに関心がある方
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

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

共催：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー



ぼうさい 防災プログラム

たいそう 体操プログラム

11月の体操プログラムは、練馬いきいき体操指導員をお招きし「いきいき体操」を行います。初めての方でも参加が出来る体操となりますので、この機会にぜひご参加ください。お待ちしております。

9月は「防災月間」ということで、歩き隊と防災プログラムを同時開催!



避難場所になっている光和小学校まで行ってきました! 道中では消火器や電話ボックスなどの確認も行いました。

日時: 11月19日(土) 2:00~3:00

場所: ういんぐ交流室

ぼうさい 防災プログラム

避難用ヘルメットを装着し、避難訓練を行いました。試食した非常食は意外に?! 美味しいと好評でした。



報告とお知らせ

トライアングル・ゼミ in ういんぐ

11月のトライアングル・ゼミはういんぐ単独のプログラムを開催します。今回のテーマは、「日常的なマナーを考えよう」です。日頃から使えるちょっとしたマナーを活用する事で、さらに印象が良くなります。様々なマナーについて一緒に学び・体験してみませんか?

「日常的なマナーを考えよう」

日時: 11月30日(水) 3:30~4:30

場所: ういんぐ交流室

人数: 上限10名(先着順)

対象者: ういんぐ・きらら・レインボーワーク

のいずれかをご利用中の方

なでしこ会

9月11日(日)のなでしこ会は、東京都が発行している「東京くらし防災」を見ながら、女性ならではの防災について話し合い、考える機会となりました。「今まで何もできていなかったけど、これを見てやってみたい」「予め用意しておくとお安心だと思った」と感想をいただきました。



次回のなでしこ会は...

「好きな音楽を語ろう♪」

日時: 11月13日(日) 2:00~3:30

場所: ういんぐ交流室

参加費: 無料

聴きたいCDがあればご持参ください! なくてもOK!

※「東京くらし防災」は、図書館等の公共機関に設置されている他、東京都防災ホームページでダウンロードすることができます。

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。

きれいにし隊！花組



夏に植えたゴーヤは、大きく伸びて緑のカーテンになり、たくさんの実を結びました！

11月2日(水) 2:00~のきれいにし隊！花組では、冬の花へ植え替えを行います！ぜひ、ご参加ください♪

ボランティア募集中！

ういんぐでは地域に出での清掃活動やポスター貼り、花壇の手入れ、創作活動など様々なプログラム活動を行っています。このような活動と一緒に参加して下さるボランティアを募集しています！

詳しくは、
お電話 (03-3997-2181) や
窓口などでお問い合わせ下さい。



ういんぐ事業のご紹介

※ここでご紹介するのは事業の一部です。

【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、困りごとなどについて相談いただけます。

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。

〒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 : 石神井 ういんぐ 検索

<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」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。

アクセス



★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分

