



3月のスケジュール!!
そろそろ桜が咲く季節だね!



ういんぐ

令和5年(2023年)3月号(No.167)

わか であ きせつ
別れと出会いの季節で
すね。1日1日を大切に
す すごしていきましょ
う。



©Yoshimura.

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
※ 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。 ※ 出張ういんぐは関町と大泉のホラテイ A・地域福祉推進コーナーで行っています。			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 1:00~2:30 卓球
5	6	7	8	9	10	11
正午~7:00(オ) 1:30~4:15 年金相談会(年 金ト列サ-ト・コエ 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) 出張ういんぐ 関町「身体を動か そう」	正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:30 体操プログラム 「ラジオ体操 第1第2」→P3
12	13	14	15	16	17	18
正午~7:00(オ) 10:00~11:30 ホ-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 ホラテイア交流会 ~感謝の集い~
19	20	21	22	23	24	25
館内清掃	正午~7:00(オ)	春分の日	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) 出張ういんぐ 大泉「外出 企画」(詳細はチ ヅをご覧ください)	正午~7:00(オ) 10:00~11:30 びあまっぷ (きらら) 1:00~4:00 手話通訳者 1:30~2:30 利用者懇談会
26	27	28	29	30	31	
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 チルコロ石神井 →P2	正午~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会 (高次脳機能 障害者と家族の 会)		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 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)	※ 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。3 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♪

感染症対策として、引き続き下記のご協力をお願いします。



- ・来所時は手洗い、消毒、検温をお願いします。
- ・黙食をお願いします。指定のスペースで、マスクを外しての会話はお控えください。
- ・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。
- ・周りの人と適度な距離をとり、密にならないようお願いいたします。
- ・体調が悪い時は、利用をお控えください。

3月中止
のプログラム
・茶道体験

今後、練馬区の方針などにより、利用方法が変更になる場合がございます。

お知らせ

しゃくじい チルコロ石神井

こんかい だいてりじんじゃ かいさいよてい
今回は「大西神社」で開催予定！！

にちじ
日時：3月26日（日）11:00～4:00

しゃくじいしょうてんかいしゅうへん みせ たすうしゅってんよてい
石神井商店会周辺のお店も多数出展予定。
まんかい さくら たの
満開の桜とともに楽しみましょう！

「チルコロ」ってなに？

しゃくじいこうえんしょうてんがいしんこうくみあいしゅさい まつ
石神井公園商店街振興組合主催のお祭りです。
ねん かい がつ がつ おこな
年に2回（10月、3月）行われています。
「チルコロ」とは、イタリア語で「円（サークル）」
という意味だそうです。

じっこういんぼしゅう 実行委員募集のお知らせ

ういんぐでは毎回、チルコロ石神井に子ども向けのゲームコーナーで出店しています♪
いっしょ まつ も あ
一緒にお祭りを盛り上げてくれるメンバーを大募集します！！
だ もの ないようき けいひん こうにゅう きらく さんか いただ ないよう
出し物の内容決めや景品の購入など、気楽に参加して頂ける内容です。
さんか きぼう かた きがる こえ
参加ご希望の方は、お気軽にスタッフまでお声かけください。

だい かい すい
第1回 3月 1日（水） 3:30～
だい かい すい
第2回 3月 8日（水） 3:30～
だい かい すい
第3回 3月 15日（水） 3:30～
だい かい すい
第4回 3月 22日（水） 3:30～

かい さんか
1回だけの参加、
とうじつ さんか だいかんげい
当日のみの参加も大歓迎！
いっしょ ちいき ぎょうじ
一緒に地域の行事に
さんか
参加しませんか？

かくかい ぶんていど よてい
※各回30分程度の予定です。

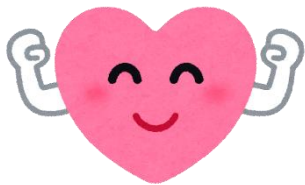
★ネリーのLINEスタンプ販売中!★

練馬区社会福祉協議会の広報大使ネリーのLINEスタンプが販売中です!
表情豊かでかわいいスタンプが日々のやり取りを彩ってくれますよ♪
LINEストアで「ネリーの毎日使えるスタンプ」と検索いただくか、
下記のQRコードから👉お求めいただけます。



★体操プログラム★

今年度最後の体操プログラムは第1回目で開催した「ラジオ体操第1・第2」を行います。初めての人や椅子に座っての参加もできますので、ぜひご参加ください。



日時：3月11日(土) 2:00~3:30

場所：ういんぐ交流室

定員：6名(要予約)



報告とお知らせ

＊なでしこ会＊

1月22日(日)のなでしこ会は、「女性の身体と健康について」というテーマで開催しました。講師の林優子さんから『女性特有の病気の基礎知識』、『女性とこころのトラブル』という冊子をもとにお話しいただき、「こころのエネルギーを高めるヒント」も共有しました。参加者からは「練馬区の健診を必ず受けて、女性特有の病気の早期発見・早期治療につなげたい」、「女性特有の病気は年齢によってかかりやすさがあることを知った」などの感想があがりました。



今年度最後となる、
次回のなでしこ会は…
日時：3月12日(日)
2:00~3:30
詳細は、チラシをご覧ください!



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。

～ういんぐメンバーより「令和4年度」を振り返って～

忙しい1年でしたが、なんとか体調をまもれた1年でした。

「変化」の1年でした。プログラムが勉強になりました。

山あり谷ありの1年間でした。

通院が大変で疲れました。ういんぐには毎週必ず来たい。

沢山努力した1年でした。きっともっとよくなると思います。

変なことをたくさんしてしまった1年でした。

時間の長さを感じる事がおおかたです。

オープンスペースには、ピアサポーター講座のある時に利用します。楽しいです！！



▲「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。
- 身体が不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。
- 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。



〒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

石神井 ういんぐ

検索



★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分