



節分の福豆は年齢+1つ食べると良いので、ネリーは11粒食べます！

ういんぐ

肉や魚、発酵食品、生姜やカボチャなどを温める食べ物で芯から温めていきましょう。



令和6年(2024年)2月号(No.178)

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。</p> <p>※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。</p> <p>※プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願いする事もあります。</p> <p>※出張ういんぐは、関町と大泉のホラテア・地域福祉推進コーナーで行っています。</p>				1	2	3
				(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	1:00~7:00(オ) 卓球① 1:45~2:30 卓球②
4	5	6	7	8	9	10
1:00~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:00 国際交流 →P.3	1:00~7:00(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	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) 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「オカリナコンサート」	1:00~7:00(オ) 卓球① 1:45~2:30 卓球②
11	12	13	14	15	16	17
1:00~7:00(オ) 10:00~11:30 ホラテア養成講座 1:00~4:00 手話通訳者	1:00~7:00(オ) 2:00~5:00 みんなドラマ	 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	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)	1:00~7:00(オ) 2:00~3:00 創作の日 「塗り絵を楽しもう」
18	19	20	21	22	23	24
1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:00 体操プログラム →P.3	1:00~7:00(オ) 1:30~3:00 介護のつどい →P.3	 1:00~ パソコン教室③(資料代50円) 2:00~3:00 きれいにし隊!	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)	天皇誕生日 	1:00~7:00(オ) 10:00~11:30 ぴあまっぴ (きらら) 1:30~2:30 利用者懇談会
25	26	27	28	29	<p>※令和5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。2月は日曜日です。</p> <p>※2月11日(日)は建国記念日ですが、開所します。</p>	
1:00~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 5:00~6:30 持ち寄り夕食 かい会	1:00~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害者と家族の会)	 1:00~ きれいにし隊!ポスター貼り隊	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)		

感染症対策のため、来所時は手洗い、消毒、検温、マスクの着用と食事は指定のスペースで黙食のご協力をお願いします。



ういんぐクリスマス会

12月24日(日)に開催したクリスマス会では、15名のメンバーとともに、ビンゴゲームやじゃんけん大会そして地域応援隊だんだんによるきれいな音色のハンドベル演奏を聴き、楽しみました。

ハンドベルはメンバーも一緒にチャレンジ！だんだんの方からも「みなさんお上手です！」とお誉めの言葉をいただきました。実行委員のメンバーも準備からお疲れ様でした。



たい たい 大きいにし隊!

毎年恒例、大きいにし隊!が年末の12月27日(水)に行われました。室内は天井のホコリ落としから始まり、床の掃き掃除、拭き掃除など、普段手をつけない細かいところまで念入りにきれいにしました。窓ふきは脚立を使ってホコリ落とし、腕をめいっぱい伸ばして拭き掃除を行いました。メンバー、ボランティア、スタッフで協力し合い無事終了しました。参加していただいた皆さん、大変お疲れ様でした!



お り 幸 く し っ かい ぬ く し ぎ ょう ぎ かい 練馬区社会福祉協議会より

赤い羽根共同募金及び、歳末たすけあい運動募金にご協力いただき、ありがとうございました。この募金は福祉団体活動の助成や、ボランティア活動の支援などに活用されます。



あか は ね きょうどう ぼきん 赤い羽根共同募金

6,087,547円

(2023年12月末現在)

さいまつ うんどう ぼきん 歳末たすけあい運動募金

8,033,193円

(2023年12月末現在)


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。

介護のつどい

今年度最後は、林 優子さんにお話を伺いながら、介護について一緒に考えましょう。介護の支援についての情報を上手に受けながら、生活力をあげて心地よい生活のためのヒントを見つけましょう。


日時：2月19日(月) 1:30~3:00
 講師：林 優子さん
 場所：ういんぐ交流室



国際交流

ういんぐでは毎年、男女共同参画センターえーとと共に「国際交流会」を開催しています。今回のテーマは、「カナダ」です！カナダでの生活経験のある明石真琴さんにカナダでの暮らしや様子などについてお話しいたします。


日時：2月4日(日) 2:00~3:00
 場所：ういんぐ交流室
 参加費：無料 定員：7名



体操プログラム

2月の体操プログラムは練馬区の健康いきいき体操を行います。座ってもできる体操なので、初めての方や足腰に不安がある方でも安心してご参加いただけます。みなさんで楽しく身体を動かしましょう！

日時：2月18日(日) 2:00~3:00
 場所：ういんぐ交流室
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
 参加費：無料 定員：8名



↓他にもこんな事業を行っています↓

【相談支援事業】

ういんぐでは、障害のある人や難病の人、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。

- ◆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。



【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、他の人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。

りょうしゃ 利用者アンケート

メンバーに
うかがいました！

Q あなたの冬の過ごし方を教えてください！



がいしゅつ
外出する！！

うすぎ
薄着をしないようにしている。
ネックウォーマーを着用するようにしている。



お風呂のお湯を沸かして 20分程ゆっくり
湯船につかるようにしています。毎日です。
身体はマッサージして血行を良くするよう
にします。温かいスープと飲み物を摂るよ
うにしています。エアコンは25度に保ち、
毛布にくるまって寝ます。



がいしゅつ
外出するときに耳あてをつけます。
寝る時には湯たんぽを使ったり、手袋
をします。ズボンの下に10分丈のス
パッツを履いています。



あたた
温かいものを食べてお風呂に
入ることが好きです。



かさ
重ね着をして、電気毛布を
入れて、カップ麺をすする。
ファンヒーターはなるべく
点けないようにして電気代
を節約する。



ぜひこの冬の寒さを一緒に
乗り切りましょう！

アンケートへご協力いただいた皆さまありがとうございました。



★西武池袋線
石神井公園駅より徒歩8分

▲「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。
- 身体の不自由な方を除き、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。



★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

