



4月のスケジュール!!
新しいことを始めるのに
ぴったりな季節ですね。



令和7年(2025年)4月号(No.192)

ういんぐ

新しい年度が始まりましたね。それぞれのペースで無理なく目標に向かっていきましょう。



©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
※ はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。		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	(オ)なし しょうご 相談日(予約制) (予約制)	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~1:45 卓球① 🕒 1:45~2:30 卓球②	
6	7	8	9	10	11	12
しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 手話通訳者 🕒 2:00~3:30 歩き隊→P.3	しょうご 正午~7:00(オ)	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) 🕒 2:00~3:30 きれいにし隊!ポスター貼り隊	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	(オ)なし しょうご 相談日(予約制) 🕒 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「関町福祉園 へ行こう」→P.2	しょうご 正午~7:00(オ)	
13	14	15	16	17	18	19
しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 手話通訳者 🕒 10:00~11:30 ホ-タ-養成講座	しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~5:00 みんなドラマ	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!	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~3:00 創作の日 →P.3	
20	21	22	23	24	25	26
しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 手話通訳者	しょうご 正午~7:00(オ)	午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~3:30 きれいにし隊!ポスター貼り隊	(オ)なし しょうご 相談日(予約制)	(オ)なし しょうご 相談日(予約制) 🕒 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「リズム 散策」→P.2	しょうご 正午~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	
27	28	29	30	※令和7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。4月は日曜日です。 		
しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 手話通訳者 🕒 4:30~6:00 夕食会→P.3	しょうご 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) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~3:00 きれいにし隊!	しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~3:00			

※プログラムは予約制です。申込みは前月の25日から、来所・電話・FAXのいずれかの方法で申込みください。

(25日がお休みの時は、26日からの申込みです。)

※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。

※出張ういんぐは、関町と大泉のホ-ラテイ-地域福祉推進コ-ナで行っています。





2月8日(土)に男女共同参画センターえーるとの共催にて、年に1度の国際交流を行いました。今年度はフランスについてお話をしてくださいました。日本との違いだけでなく、日本の文化がフランスにも広がっていることなど楽しいお話がありました。メンバーの感想では、「文化からスポーツ、食生活等幅広くさまざまな知識も教えていただき参考になりました」「フランスのことを自分でもよりよく学びきっかけになった」などの声がありました。来年度の開催もお楽しみに！



介護のつどい

令和6年度最後の介護のつどいは、練馬区社会福祉協議会権利擁護センター「ほっとサポートねりま」の職員を講師に招き、「生き方ノートの活用方法について」をテーマに、ノートの説明を受けながら、ノート作成のポイントなどを学びました。また、実際にノートの書き方の練習もしてみました。参加者からは「勉強になった」「親が亡くなった時に大変だったので、自分のために役に立つと思った」「書き進めることが難しい部分もあった」「やれることはやっておこうと思った」などの感想がありました。



お知らせと報告

創作の日

2月15日(土)の創作の日では、ボランティアをお呼びして万華鏡作りを行いました。好きなビーズやガラスを入れて、一人ひとり個性豊かな作品ができました。万華鏡を覗いて見える色や形は、一瞬の景色です。みなさんできあがった作品の景色に癒されていました。



★次回は…
 日時：4月19日(土) 2:00~3:00
 内容：『春の作品づくり』
 春にちなんだものを作ってみましょう。
 ご自身で作りたいものを持ってきて構いません。

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。

出張ういんぐ関町

2月14日(金)の出張ういんぐ関町は、オカリナリボンさんをお招きし、オカリナコンサートを行いました♪
オカリナの音色に合わせながら、みんなで声を出して、楽しく歌いました♪



出張ういんぐ大泉

2月28日(金)の出張ういんぐ大泉は、なかよしぽんぽんという癒しグッズを作りました。アロマオイルで香りを付けて楽しんだり、なかよしぽんぽんの頭でツボをお押してみたりしました。



★4月は…

日時：4月11日(金) 1:00~2:00



内容：「関町福祉園へ行こう(ガーデン見学)」

参加費：無料

集合場所：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

関町北1-7-14 関町サイクセナ 1階

TEL：03-3929-1467

★4月は…

日時：4月25日(金) 1:00~2:00



内容：「リズム散策」

参加費：無料

集合場所：大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階

TEL：03-3922-2422

移転について

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナーは、3月25日(火)より、大泉学園駅直結のリズモ大泉学園2階に移転します。なお、電話番号の変更はありません。



西武池袋線
大泉学園駅
北口から
徒歩3分

夕食会

2月23日(日)は、前回の夕食会でメンバーからリクエストがあったちらし寿司を作りました。スナップエンドウなど旬の野菜を取り入れた肉巻きも作り、色鮮やかな仕上がりになりました。

初めて作ったという人が大半でしたが、みなさんとっても上手に作っていました。



次回の夕食会は…

「おにぎりと豚汁」

日時：4月27日(日) 4:30~6:00

定員：8名 参加費：300円

4月の歩き隊！は、石神井公園に春を探しに出かけます。
みなさんで景色を楽しみながら歩きましょう。
歩きやすい服装でご参加ください。



日時：4月6日(日) 2:00~3:30
内容：「石神井公園へ春探し」
定員：6名

↓他にもこんな事業を行っています↓

【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。

【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。



★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