



8月のスケジュール!!  
水分補給を忘れずに!

# ういんぐ

喉が渇く前のこまめに  
水分補給や日陰を歩く、  
涼しい場所を過ごすなど  
で熱中症対策を。



令和4年(2022年)8月号(No.160)

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 正午~7:00(オ)	2 	3 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) 4:00~5:00 きれいにし隊! 花組	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午~7:00(オ) 1:00~2:30 卓球
7 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	8 正午~7:00(オ) 2:00~4:00 夢見るカメレオン	9 	10 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) 4:00~5:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊	11 やまのひ 	12 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「ゲームで遊ぼう!」	13 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 創作の日 「縁日の飾り作り」
14 正午~7:00(オ) 10:00~11:30 ホ-タ-養成講座 1:00~4:00 手話通訳者	15 正午~7:00(オ)	16 	17 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) 4:00~5:00 きれいにし隊!	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 体操プログラム →P4
21 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:30~3:30 ういんぐ縁日 →P3	22 正午~7:00(オ) 1:30~3:00 介護者のつどい →P3	23 	24 午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 4:00~5:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊	25 (オ)なし 相談日(予約制)	26 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「残暑見舞いを作ろう!」	27 正午~7:00(オ) 10:00~11:30 びあまっぴ 1:30~2:30 利用者懇談会
28 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~4:00 リカバリープログラムSTART	29 正午~7:00(オ)	30 	31 午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 3:30~4:30 トライアングル・ゼミ in ういんぐ 4:00~5:00 きれいにし隊!	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>◆面接相談は、事前予約が必要です。</p> <p>◆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> </div>		

※ 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。8月は日曜日です。  
※出張ういんぐは関町と大泉のホ-ランティ-・地域福祉推進コ-ナ-で行っています。



## ♪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（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来所されましたら消毒、手洗い、検温、利用者受付簿の記入をお願いします。

④お話をするときは、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。

### 8月中止のプログラム

- ①茶道体験
- ②夕食会（調理）



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。

## 報告

### ★七夕笹飾り作り★

7月3日（日）に保健相談所会議室をお借りして、ねりまエコアドバイザーの加藤さん、メンバーと職員の7名で笹飾り作りを行いました。沢山の飾りと願い事を書いた短冊を吊るし、素敵な笹飾りになりました。参加者から出た「七夕って何？」という疑問から話が盛り上がり、改めて七夕について知ることでできる機会になりました。みなさんの願いが叶いますように…☆



### ♡えーるフェスティバル♡



6月18日（土）～6月20日（月）にかけて、「えーるフェスティバル」にて、ういんぐの活動紹介を展示しました！

地域の方々に、少しでもういんぐの魅力が伝わったら良いですね♪  
関わってくださったみなさん、ありがとうございました。

お知らせ  
◆ういんぐ縁日◆

暑い夏がやってきました！今年もういんぐ縁日を開催します。感染症対策を行い、みなさんと一緒に夏の思い出を作りませんか。ご参加お待ちしております。縁日に関する詳細は、チラシにてお知らせいたします。



日時：8月21日(日) 2:30~3:30  
場所：ういんぐ交流室  
参加費：50円 定員：10名



♪トライアングル・ゼミ in ういんぐ♪

6月29日(水)にういんぐ単独での「トライアングル・ゼミ」を開催しました。今回は「現在の生活を振り返ってみよう」をテーマに、円グラフを用いて1日の生活リズムと一緒に振り返りました。「普段なかなか眠れない」など日頃の悩みや日頃の工夫点などを一緒に話し合いました。「積極的に話し合えて、とても楽しかった」と好評でした。

次回のトライアングル・ゼミは、ういんぐの単独開催で、「自分の強みを知ろう」というテーマを予定しています。詳細については、チラシをご覧ください。皆さんのご参加、お待ちしております！

日時：8月31日(水) 3:30~4:30  
場所：地域生活支援センターういんぐ  
対象者：きらら・ういんぐ・レインボーワーク 3部署いずれかをご利用中の方  
定員：10名(要予約)



介護者のつどい

今年度最初の介護者のつどいを6月13日(月)に開催しました。今回のテーマは、昨年度リクエストをいただいた“エンディングノート”でした。自分の想いや希望、もしもの時の情報、人生を振り返り、今後どのように生きていきたいのかななどを考えながら、実際にエンディングノートを書いてみました。「老後に必要なお金はどのくらいなんだろう?」「個人情報満載なので、保管には注意しなければ」などの感想があがりました。

第2回は、「ストレスをためない介護との向き合い方」をテーマに話し合います。

日時：8月22日(月) 1:30~3:00  
講師：林 優子氏  
場所：ういんぐ交流室  
定員：7名



現在介護をしている方だけでなく、これから介護をする予定の方、これから高齢期を迎える方の参加も大歓迎です！





# たいそう 体操プログラム

8月は「NHKみんなの体操」と、簡単な「八段錦」を行います。一緒に身体を動かして、この暑い夏を乗り越えられるような身体作りをしましょう！  
詳細は、チラシをご覧ください♡

日時：8月20日（土）2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室

定員：5名



## ういんぐ事業のご紹介

### 【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して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、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。

### ▲「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

