



4月のスケジュール!!  
心地の良い季節が来ましたね!



# ういんぐ

草花がきれいな季節になりました。目に優しい緑色を眺め心のリフレッシュを。



令和5年(2023年)4月号(No.168)

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。                      ※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ウテア・地域福祉推進コナで行っています。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～3:30 あるだいき隊! 「石神井公園」	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) 1:00～2:30 卓球
9	10	11	12	13	14	15
正午～7:00(オ) 10:00～11:30 牀-タ-養成講座 1:00～4:00 手話通訳者	正午～7:00(オ) 2:00～5:00 みんなドラマ		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「武蔵関公園 へ春探しに☆」 →P4	正午～7:00(オ) 2:00～3:00 創作の日 「スクラッチアート」
16	17	18	19	20	21	22
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者	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) 10:00～11:30 ぴあまっぴ(きらら) 1:30～2:30 利用者懇談会
23	24	25	26	27	28	29
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者	正午～7:00(オ) 1:30～3:30 つぼみの会(高次の 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! 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 大泉「名水会さんぽ」→P4	
30	※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。4月は日曜日です。 ◆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。
- ・食事は指定のスペースで黙食にてお願いします。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します。
- ・体調の悪い時は、利用をお控えください。

4月中止  
の「ウイム」

・茶道体験

## お知らせ

### 募金箱設置店のご紹介

個人・商店・企業・公共機関などのご協力により、区内各所に募金箱を設置しております。募金箱を設置することで、練馬区社会福祉協議会の周知を図り、地域福祉活動への理解を推進することを目的としています。



令和5年度より、「すずらん」でういんぐ近隣の募金箱設置店をご紹介します。

どのお店が紹介されるかお楽しみに！（掲載月は不定期となります）

また、募金箱設置店の一覧は練馬区社会福祉協議会のホームページ

([https://www.neri-shakyo.com/donation\\_boxes](https://www.neri-shakyo.com/donation_boxes)) 及び、

ういんぐ内掲示にてご確認ください。



## 報告とお知らせ

### 黙食DAY

2月26日(日)に、夕食会再開に向けてみんなで黙食を体験する「黙食DAY」を行いました。会話の代わりに音楽を流すことで、和やかな雰囲気の中で食事をしました。参加者から「普段は1人で食事をすることが多いので、他のメンバーと同じ時間を共有することができて嬉しかった」「音楽がかかっているだけでリラックスできて良かった」の感想をいただきました。

4月も引き続き「黙食DAY」を行います。「持ち寄り夕食会」の再開に向けて、開催方法などを一緒に考えていきましょう！

### 【次回の開催】

日時：4月30日(日) 5:30~6:30

場所：ういんぐ交流室

定員：6名

### 【参加にあたってのお願い】

- ・黙食（マスクを外している間は喋らない）
- ・食事は、事前に自分で用意（電子レンジを使うことができます）（手作りでも、買って来たものでもOK!）
- ・6:20頃より、感想を伺いますので、今後に向けた開催方法などのご意見をお願いします。



国際交流

2月20日(月)に国際交流を開催しました。今年のテーマの国であるスペイン出身の橋本ジョランダ氏に文化や人々の生活を紹介していただきました。参加者からの質問も多く、「スペインの国の雰囲気があった」「お話しに長年の経験と体験が活かされていた」と感想があがりました。また来年もぜひご参加下さい。



体操プログラム

2月18日(土)の体操プログラムは「手のひら健康バレー」をボランティアから教えていただきました。当日はボランティアを含め、13名が参加されました。最初は慣れるところから始め、最後は一人ひとりがルールを守り、上手にボールを返せるようになりました。大変盛り上がり、楽しいひと時となりました。



利用者アンケート

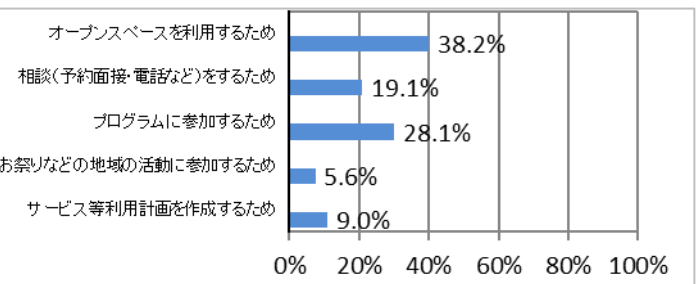
令和4年12月1日～令和5年1月31日に令和4年度の利用者アンケートを実施いたしました。紙での回答とGoogleフォームを使った回答を合わせ、40通の回答をいただきました。

相談しやすさ、プログラムの内容、オープンスペース、広報誌などは多くの人から「満足」「まあまあ満足」の回答をいただきました。

自由意見として具体的な意見や改善して欲しい点などもお寄せいただきました。みなさんからいただいた声をもとに、ういんぐがさらにより良い地域生活支援センターとなるよう努めてまいります。アンケートへのご協力ありがとうございました！



ういんぐを利用する目的は何ですか。(複数回答可)



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!

★出張ういんぐ! 関町★

3月10日(金)の出張ういんぐ関町では「身体を動かそう」のテーマで、ボランティアを講師に招き、開催しました。

メンバーからは、「タオルを使用したストレッチはとても良かった」、「音楽もリラックスできた」といった感想が聞かれました。



今月の予定☆

4月14日(金) 1:00~2:00は

『武蔵関公園へ春探しに』

春の風を感じながら、

のんびり散歩に出かけましょう。



★出張ういんぐ! 大泉★

2月24日(金)の出張ういんぐ大泉は、ボランティアさんより「チェアヨガ」を教えて頂きました。初めての体験で、日頃凝り固まった身体はほぐれ、ポカポカと温かくなりました。参加者からは「自宅でも行えると思った」「体を伸ばすことも大事だと思った」「15~16年ぶりにヨガを行った。とても気持ち良かった」などの声が上がりました。



今月の予定☆

4月28日(金) 1:00~2:00は

『名水会さんぽ』

大泉の美味しい水を飲みに行きましょう!

空のペットボトルや水筒をご持参ください。



▲「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。



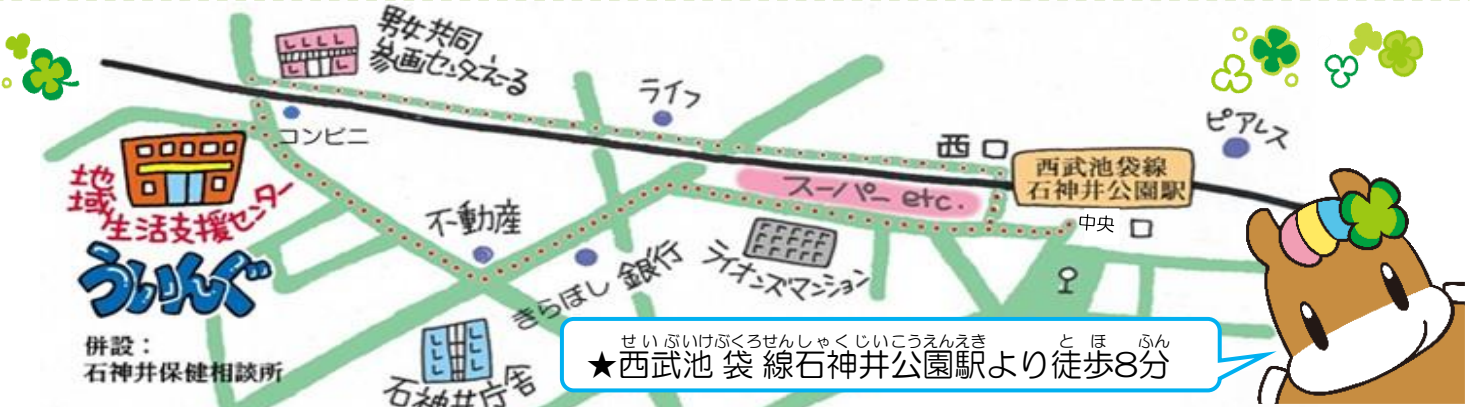
〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-3-28 石神井保健相談所併設

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

