



12月のスケジュール!!
今年(ことし)はどんな(なん)1年(ねん)でしたか?

うずらん

今年(ことし)も残り(のこ)りわずか(わ)かです
ね。体調(たいちよう)を整え(ととの)ながら
良き(よ)年末年始(ねんまつねんし)を迎え(むか)えて
いきま(い)しょう。



令和(れいわ)6年(ねん)(2024年)12月号(ごう)(NO.188)

発行責任者(はつこうせきにんしや)：社会福祉法人練馬区社会福祉協議会(しゃかいふくしこうぎかい) 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ(いっしょ) 所長(しよちよう) 益子憲明(ましこのりあき)

石神井障害者地域生活支援センターういんぐは、障害(しょうがい)のある人(ひと)たち(たち)やその家族(かぞく)が地域(ちいき)で孤立(こりつ)せず、安心(あんしん)して自分(じぶん)らしくいき(いき)きとした生活(せいかつ)が送(おく)れるよう(よう)に一緒(いっしょ)に考(かんが)えサポ(サポート)する(する)ところ(ところ)です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～3:00 体操プログラム	正午～7:00(オ) ラジオ体操	 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	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) 1:00～1:45 卓球① 1:45～2:30 卓球②
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	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→P.3	正午～7:00(オ) 1:00～3:00 精神保健福祉 ボランティア 講座
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 4:30～6:00 夕食会→P.3	正午～7:00(オ) 1:30～3:00 介護のつどい →詳細はチラシにてお知らせします。	 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!	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) 2:00～3:00 創作の日 「クリスマス飾りを作ろう」
正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～4:00 クリスマス会 →P.3	正午～7:00(オ)	 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 大ききれいにし隊!→P.2	午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 大ききれいにし隊!→P.2	(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→P.3 2:00～4:00 トライアングル・ゼミ(合同)	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

※ 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、関町と大泉のボランティア・地域福祉推進コーナーで行っています。
 ※ 令和6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。
 12月は日曜日です。



年末年始のお休み
 12月29日(日)～
 1月3日(金)
 年始は1月4日(土)より
 開所いたします。

◆ 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。
 感染症対策のため、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。



10月27日(日) 昨年しゅうごういんかいに引き続き石神井公園商店街いしがみけいこうえんしょうてんがいの「チルコロ石神井」に参加さんかしました。今回こんかいは実行委員会じっごういんかいで「ういんぐダウンゲーム」と名称めいしょうを考え、ハロウィンにちなんだ絵えの口くちを狙ねらって、上うえから割りばしわを入れるゲームいを行いました。

受付うけつけやゲーム進行しんこう、整列誘導せいれつゆうどう、お菓子配りかしくばなど多岐たきにわたる役割やくわりがありましたが、メンバーとボランティアボランティアの活躍かつやくもあり、お店はみせ大盛況たいせいきやうでした。来年らいねんもたくさんの子こどもたちの笑顔えがおが見みられるといいですね。



★精神保健福祉講座★

10月21日(月)、**「基礎から学ぶ発達障害」**をテーマに、陽和病院ようわびやういんの公認心理師こうにんしんりし・臨床心理士りんしょうしんりしである堀江優実ほりえゆうみさんをお招きこうしし、精神保健福祉講座せいしんほけんふくしこうざを開催かいさいしました。発達障害はったつしょうがいとは何か、発達特性はったつや対応法たいおうほうなど、詳しくお話をはなししていただきました。講義こうぎに加え、自分の感情じぶんかんじやうを把握はあくしながら、同時に生どうじじる身体反応しんたいはんのうも把握はあくするプログラム体験たいけんも行おこないました。参加者さんかしゃからは、「個々こごによって違いちががあるということがわかった」「当事者とうじしゃの理解りかいとサポートをしていきたい」「発達障害はったつしょうがいの方かたの生きづらさがわかり、当事者とうじしゃとの接し方せつかたを考え直かんがしたいと思ったおも」など、さまざまなかんそかんそうがありました。



お知らせと報告

きれいにし隊!



冬ふゆに向けてお花はなの植え替えうかを行おこないました。おなじみのパンジーやピオラ、金魚草きんぎょそう、デージーなどいろいろな種類しゆるいの花はなを植うえています。またチューリップきゅうこんやスイセンなどの球根はなのお花はなもありますので芽めがでて花はなが咲さくまでの成長せいちやうをお楽しみたのみに!



だいたい きれいにし隊

いよいよ年末ねんまつ! ういんぐでも大掃除おおそうじをします! いつも通りの床清掃どおゆかせいそうに加え、普段ふだんはしない高い場所たかの掃除ばしょや窓拭きそうじを行おこないます。みんなで一緒にいっしょ1年ねんの煤すすはら払いをして、きれいなういんぐであたらあたらとし新しい年むかを迎むかえましょう♪

- 日時にちじ: 12月25日(水) 2:00~3:30
- 場所ばしょ: ういんぐオープンスペース



ゆうしょくかい
夕食会

10月20日(日)の夕食会は、秋のメニューとして鮭のホイル焼き、さつまいもご飯、豚汁を作りました。

「たくさん作るとよりおいしく感じる」と大好評だった豚汁。あちこちから「おかわり！」という声が聞こえていました。



こんげつ
今月は…

～冬のあったかメニュー～
「クリームシチュー&ミニデザート♡♡」

にちじ
日時：12月15日(日)
4:30～6:00

さんかひ
参加費：300円
てい いん めい ようやく
定員：8名(要予約)
ばしょ
場所：ういんぐ交流室



おしらせ
お知らせ

しゅっしょう
★出張ういんぐ関町★

『ういんぐるベル♪』

にちじ
日時：12月13日(金) 1:00～2:00

ばしょ
場所：関町ホラテア・地域福祉推進コーナー

ねりまくせきまちきた
練馬区関町北1-7-14 関町サイクルセター 1階

TEL: 03-3929-1467

えんそう たの
ハンドベル演奏を楽しみましょう♪

しゅっしょう
★出張ういんぐ大泉★

『ういんぐ忘年会2024!!』

にちじ
日時：12月27日(金) 1:00～2:00

ばしょ
場所：大泉ホラテア・地域福祉推進コーナー

ねりまくひがしおおいすみ
練馬区東大泉2-8-7パルティオテツ3 101号

TEL: 03-3922-2422

ことしはどんな1年でしたか。のんびりお茶をしながら、2024年を振り返りましょう。

クリスマス会

今年もういんぐにてクリスマス会を開催します！

ゲームや演奏会など、みなさんと一緒に楽しくクリスマスを過ごしませんか？

とうじつ さんか
当日の参加

にちじ
日時：12月22日(日) 2:00～4:00

ばしょ
場所：ういんぐオープンスペース

さんかひ
参加費：300円

※要予約(先着15名)



じっこういん ほしゅう
実行委員の募集

一緒にクリスマス会の内容を考え、進行する
実行委員を大募集！以下の日程で活動します。

にちじ
日時：12月4日(水) 3:30～4:30

12月11日(水) 3:00～4:00

12月18日(水) 3:00～4:00

さいまつ うんどうほきん
★歳末たすけあい運動募金★

歳末たすけあい運動募金は、練馬区の町会連合会・民生児童委員協議会・練馬区社会福祉協議会の三者が共同で実施します。ご協力をお願いいたします。



がいとうほきん
【街頭募金】

にちじ
日時：12月13日(金) 午後5:30～6:15

ばしょ
場所：石神井公園駅(中央口)

利用者アンケートへのご協力をお願い！

今年1年間、ういんぐを利用された方を対象に、「利用者アンケート」を実施いたします。オープンスペースでアンケート用紙をお配りする他、LoGoフォームを使った電子版でもご回答いただけます。どちらか回答しやすい方でお答えください。

ういんぐをより良くしていくために、ご協力をよろしくお願いいたします。

実施期間：令和6年12月1日（日）～令和7年1月31日（金）



年末年始の相談機関

休日診療+

（年末年始：12月29日～1月3日）

練馬休日急患診療所（内科）

☎03-3994-2238

練馬区役所東庁舎2階

① 石神井休日急患診療所（内科）

☎03-3996-3404

石神井庁舎地下1階



【上記診療所の受付時間】

午前10:00～午前11:30

午後1:00～午後4:30、午後6:00～午後9:30



電話相談

① 東京いのちの電話

☎03-3264-4343（年中無休、24時間対応）

② よりそいホットライン

☎0120-279-338（年中無休、24時間対応）

③ 東京都夜間こころの電話相談

☎03-5155-5028

午後5:00～午後10:00

（受付時間：午後9:30まで）



「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

