



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(ねんまつ)年始(ねんね)を迎え(むか)えて
いきましょ(い)う。



令和(れいわ)6年(ねん)(2024年)12月号(ごう)(NO.188)

発行責任者(はっこうせきにんしゃ): 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(しやうがいひつたしやうじふしあひせんたーういんぐ) 所長(しやうちよう) 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(しやうがい)のある人(ひと)たち(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)らしくいきいきとした生活(せいかつ)が送(おく)れるように一(いっ)つしよ(しょ)に考(かん)えサポ(さ)ートするところ(ところ)です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者(しゅわつうやくしゃ) 2:00～3:00 体操プログラム(たいそう)	正午(しょうご)～7:00(オ) ラジオ体操(たいそう)	正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室①(きようしつ しりょうだい えん) (資料代50円) 2:00～3:30 きれいにし隊(たい)！花組(はなぐみ)	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制)	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制)	正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～1:45 卓球①(たっきゅう) 1:45～2:30 卓球②(たっきゅう)	
正午(しょうご)～7:00(オ) 10:00～11:30 牀(こ) - 養(よう)成(せい)講(こう)座(ざ) 1:00～4:00 手話通訳者(しゅわつうやくしゃ)	正午(しょうご)～7:00(オ) 2:00～5:00 みんなドラマ	午前(ごぜん)：相(そう)談(だん) (予約制) (よやくせい) 正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室②(きようしつ しりょうだい えん) (資料代50円) 2:00～3:00 きれいにし隊(たい)！ポ(ポ)ス(ス)ター(ター)貼(は)り(り)隊(たい)	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制) (よやくせい)	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制) (よやくせい) 1:00～2:00 出張(しゅつちよう) ういんぐ 関(せき)町(まち)→P.3	正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～3:00 精神保健福祉(せいしんほけんふくし) 社(しゃ) ボランティア 講(こう)座(ざ)	
正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者(しゅわつうやくしゃ) 4:30～6:00 夕(ゆ)食(しょく)会(かい) →P.3	正午(しょうご)～7:00(オ) 1:30～3:00 介(かい)護(ご)のつと(と)い → 詳(しょう)細(さい)はチ(チ)ラ シ(シ)にてお知(し)らせ せ(せ)ま(ま)す。	午前(ごぜん)：相(そう)談(だん) (予約制) (よやくせい) 正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室③(きようしつ しりょうだい えん) (資料代50円) 2:00～3:00 きれいにし隊(たい)！	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制) (よやくせい)	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制) (よやくせい)	正午(しょうご)～7:00(オ) 2:00～3:00 創(そう)作(さく)の日(ひ) 「ク(カ)リ(カ)ス(カ)マ(カ)ス 飾(かざ)り(り)を(を)作(つく)ろ(ろ)う」	
正午(しょうご)～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者(しゅわつうやくしゃ) 2:00～4:00 クリスマス会(かい) →P.3	正午(しょうご)～7:00(オ)	午前(ごぜん)：相(そう)談(だん) (予約制) (よやくせい) 正午(しょうご)～7:00(オ) 2:00～3:30 大(だい)きれいにし隊(たい)！→P.2	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制) (よやくせい)	(オ)なし 相談日(そうだんび) (予約制) (よやくせい) 1:00～2:00 出張(しゅつちよう) ういんぐ 大(お)泉(いずみ) →P.3 2:00～4:00 トライア(ト)ラン(ラ)ン(ル)・ ゼ(ゼ)ミ (合(ごう)同(どう))	正午(しょうご)～7:00(オ) 10:00～11:30 ぴあま(ぴ)っ(っ)ぶ(ぶ) (き)ら(ら) 1:30～2:30 利(り)用(よう)者(者)懇(懇)談(談)会(かい)	

※ はお休(やす)みです。 ※ (オ)はオ(オー)プ(プ)ンス(ス)ペ(ペ)ース(ス)です。
 ※ プロ(プ)グ(グ)ラム(ム)は予(よ)約(約)制(せい)です。申(ま)し込(こ)み(み)は前(ぜん)月(げつ)の25日(にち)から(か)らです。
 ※ 出(しゅ)張(ちよう) ういんぐ(ういんぐ)は、関(せき)町(まち)と大(お)泉(いずみ)のボ(ボ)ラ(ラ)ン(ラ)ティ(ティ)ア(ア)・地(ち)域(域)福(ふ)祉(し)推(お)進(しん)コ(コ)ー(ー)ナ(ナ)で(で)行(い)っ(い)て(て)い(い)ま(ま)す。
 ※ 令(れい)和(わ)6年(ねん)度(ど)のしゅ(しゅ)わ(わ)による(による)相(そう)談(だん)対(たい)応(おう)日(び)は、奇(き)数(すう)月(げつ)は土(ど)曜(よう)日(び)、偶(ぐ)数(すう)月(げつ)は日(にち)曜(よう)日(び)です。
 12月(にち)は日(にち)曜(よう)日(び)です。



ねんまつねんし(ねんまつねんし) やす(やす)
年(ねん)末(まつ)年(ねん)始(し)のお休(やす)み
 12月(にち)29日(にち) (日(にち)) ～
 1月(きん)3日(にち) (金(きん))
 年(ねん)始(し)は1月(にち)4日(にち) (土(ど))より
 開(かい)所(しょ)いた(いた)し(し)ま(ま)す。

◆ 面(めん)接(せつ)相(そう)談(だん)は事(じ)前(ぜん)予(よ)約(約)が必(ひ)要(よう)です。 ◆ 電(でん)話(わ)相(そう)談(だん)は月(げつ)・水(すい)・木(もく)・金(きん)：午(ご)前(ぜん)9:00～午(ご)後(ご)8:00、土(ど)・日(にち)：正(しょう)午(ご)～午(ご)後(ご)8:00です。
 感(かん)染(せん)症(しょう)対(たい)策(さく)のた(た)め、来(らい)所(じよ)時(じ)は手(て)洗(せん)い、消(しょう)毒(どく)、検(けん)温(おん)を(を)お願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す。
 食(しょく)事(じ)は指(し)定(てい)の(の)ス(ス)ペ(ペ)ース(ス)で黙(もく)食(しょく)に(に)てお願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す。



10月27日(日) 昨年(しんねん)に引き続き石神井公園商店街(いしじんせ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(じっこういんかい)で「ういんぐダウンゲーム」と名称(めいしょう)を考え(かんが)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)から割りばし(わ)を入れるゲーム(い)を行いました(おこな)。

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(かしぱ)りなど多岐(たき)にわたる役割(やくわり)がありましたが、メンバ(た)ーとボランティア(みせ)の活躍(かつやく)もあり、お店(みせ)は大盛況(だいせいきやう)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(い)ですね。



★精神保健福祉講座★

10月21日(月)、基礎(けつ)から学ぶ発達障(きそ)害(まな)「発達障(はつたつしょうがい)害(かい)」をテーマ(てま)に、陽和病(ようわびやういん)院(いん)の公認(こうにん)心理師(しんり)・臨(りん)床(しょう)心理士(しんりし)である堀江優実(ほりえゆうみ)さん(こうし)をお招(まね)きし、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(はつたつしょうがい)害(がい)とは何か(なに)、発達特性(はつたつとくせい)や対(たい)応(おう)法(ぽう)など、詳(くわ)しくお話(わ)をしていただき(いた)きました。講義(こうぎ)に加え(くわ)、自(じ)分(ぶん)の感(かん)情(じやう)を把(は)握(かく)しながら、同(どう)時(じ)に生(しょう)じる身(しん)体(たい)反(はん)応(おう)も把(は)握(かく)するプログラム体(たい)験(けん)も行(おこな)いました。参加者(さんか)者(しや)からは、「個(こ)々(ご)によっ(よ)って違(ちが)いがある(あ)るという(いう)こと(こと)がわ(わ)か(か)った」「当(とう)事(じ)者(しや)の理(り)解(かい)とサ(さ)ポ(ポ)ー(お)ト(と)をしてい(い)きたい」「発(はつ)達(たつ)障(しょう)害(がい)の方(かた)の生(い)きづら(づ)さがわ(わ)かり、当(とう)事(じ)者(しや)と(と)の接(せつ)し方(かた)を考(かん)え直(なお)したい(たい)と思(おも)った」など、さ(さ)ま(ま)ざ(ざ)な感(かん)想(そう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)し(し)た。



お知らせと報告

きれいにし隊!

花組

冬(ふゆ)に向(む)けてお花(はな)の植(う)え替(か)えを(を)行(おこな)いました。おな(お)な(な)じ(じ)み(み)のパン(ぱん)ジ(ジ)ー(ー)や(や)ピ(ピ)オ(オ)ラ(ラ)、金(きん)魚(ぎょ)草(そう)、デ(デー)ジ(ジ)ー(ー)など(など)い(い)ろ(ろ)い(い)ろ(ろ)な種(しゆ)類(るい)の花(はな)を植(う)えて(て)い(い)ま(ま)す。ま(ま)た(た)チュ(チュ)ー(ー)リ(リ)ッ(ッ)プ(プ)や(や)ス(ス)イ(イ)セ(セ)ン(ン)な(な)ど(ど)の球(きゅう)根(こん)の(の)お花(はな)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)ので(ので)芽(め)が(が)で(で)て(て)花(はな)が(が)咲(さ)く(く)ま(ま)での成(せい)長(ちやう)を(を)お楽(たの)しみ(みに)!



だいきれいにし隊!

い(い)よ(よ)い(い)よ(よ)年(ねん)末(まつ)! う(う)い(い)ん(ん)ぐ(ぐ)で(で)も(も)大(お)掃(そう)除(じゆ)を(を)し(し)ま(ま)す(す)! い(い)つ(つ)も(も)通(ど)り(り)の床(ゆか)清(せい)掃(そう)に(に)加(く)え(え)、普(ふ)段(だん)は(は)し(し)ない(ない)高(たか)い(い)場(ば)所(じよ)の掃(そう)除(じゆ)や(や)窓(まど)拭(ふ)き(き)を(を)行(おこな)い(い)ま(ま)す(す)。み(み)ん(ん)な(な)で(で)一(いっ)っ(っ)しょ(しょ)に(に)1(いち)年(ねん)の煤(すす)払(はら)い(い)を(を)し(し)て(て)、き(き)れ(れ)い(い)な(な)う(う)い(い)ん(ん)ぐ(ぐ)で(で)新(あたら)しい(しい)年(ねん)を(を)迎(むか)え(え)ま(ま)し(し)よう(よう)♪

- 日時: 12月25日(水) 2:00~3:30
- 場所: 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 せきまち
★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

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 おおいずみ
★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ずみ
練馬区東大泉2-8-7パルティオ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。



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

