



12月のスケジュール!!
今年はどうな一年でしたか?

ういんぐ

今年も残りあと僅か。
新しい年に向けて、
色々準備していき
たいですね。



令和5年(2023年)12月号(No.176)

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
<p>※ はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。</p> <p>※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。</p> <p>※出張ういんぐは、関町と大泉のボランティア・地域福祉推進コナで行っています。</p> <p>※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。</p> <p>12月は日曜日です。</p>						
3	4	5	6	7	8	9
<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>しゅわつうやくしゃ 手話通訳者</p> <p>🕒 2:00~3:00</p> <p>ある たい 歩き隊!</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>おおいすみがかえんえき 「大泉学園駅~モニュメントをみに行こう~」</p>	<p></p> <p>🕒 1:00~</p> <p>きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室①(資料代50円)</p> <p>🕒 2:00~3:30</p> <p>きれいにし隊!花組</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p> <p>🕒 1:00~2:00</p> <p>出張ういんぐ 関町「ういんぐるベル♪」</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~2:30</p> <p>せいしんほけんふくし 精神保健福祉</p> <p>ボランティア講座</p>	
10	11	12	13	14	15	16
<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 10:00~11:30</p> <p>ホ-タ-養成講座</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>しゅわつうやくしゃ 手話通訳者</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 2:00~5:00</p> <p>みんなドラマ</p>	<p></p> <p>🕒 1:00~</p> <p>きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室②(資料代50円)</p> <p>🕒 2:00~3:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 2:00~3:00</p> <p>創作の日</p> <p>「クリスマス飾りを作ろう」</p>	
17	18	19	20	21	22	23
<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>しゅわつうやくしゃ 手話通訳者</p> <p>🕒 5:00~</p> <p>ちよゆうしよかい 持ち寄り夕食会</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:30~3:00</p> <p>かいご 介護のつどい</p> <p>しょうさい →詳細はチラシにて</p>	<p></p> <p>🕒 1:00~</p> <p>きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室③(資料代50円)</p> <p>🕒 2:00~3:00</p> <p>きれいにし隊!</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p> <p>🕒 1:00~2:00</p> <p>出張ういんぐ 大泉「切手アート」</p> <p>🕒 2:00~4:00</p> <p>トライアングル・ゼミ(きらら)</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 10:00~11:30</p> <p>ぴあまっぴ(きらら)</p> <p>🕒 1:30~2:30</p> <p>りようしゃこんだんかい 利用者懇談会</p>	
24	25	26	27	28	<p>ねんまつねんし やす 年末年始のお休み </p> <p>12月29日(金) ~</p> <p>1月3日(水)</p> <p>ねんし 年始は1月4日(木)より開所いたします。</p>	
<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 1:00~4:00</p> <p>しゅわつうやくしゃ 手話通訳者</p> <p>🕒 2:00~3:30</p> <p>クリスマス会 →P.3</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p></p>	<p></p> <p>🕒 2:00~3:30</p> <p>大ききれいにし隊! →P.2</p>	<p>しょうご 正午~7:00(オ)</p> <p>🕒 2:00~3:30</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>		

◆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、マスクの着用をお願いします。

食事は指定のスペースで黙食にてお願いします。



10月29日(日)石神井公園商店街振興組合主催の「チルコロ石神井」が開催され、ういんぐは「わなげゲーム」で参加しました！秋晴れのこの日は多くの人に賑わい、仮装した子どもたちの姿があちらこちらで見られました。メンバーは景品のお菓子や輪投げの受け渡し、消毒作業などで大忙し！用意した300個の景品もあっという間になくなり大盛況でした！！
手伝ってくれたメンバーのみなさん、ご来場くださったみなさん、ありがとうございました。



★精神保健福祉講座★

10月30日(木)に精神保健福祉講座を開催しました。今年は、こころのクリニック石神井の横山晶一先生を講師にお招きし「精神科医から学ぶメンタルヘルス」をテーマにご講演いただきました。参加者からは、「リラックス法はすぐ家でやってみようと思いました」「自分でできるストレスへの対処法を書き出したいと思いました」など感想がありました。講義はストレスやコロナ後遺症の話をはじめ、日常生活でも取り入れられる呼吸法やリラックス法などの実践も交えながら行われ、大変好評でした。



お知らせと報告

きれいにし隊！



花組

11月1日(水)、秋晴れの中、秋の植え替えを行いました。

ボランティアやメンバー、スタッフで協力し合い、シクラメンやパンジーなどを植えました。お越しの際はぜひ花壇も覗いてみてくださいね。



だいきれいにし隊

いよいよ年末！ういんぐでも大掃除をします！いつも通りの床清掃に加え、普段はしない高い場所の掃除や窓拭きを行います。きれいなういんぐで新しい年を迎えましょう♪

■日時：12月27日(水) 2:00~3:30

■場所：ういんぐオープンスペース



🎁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！

ゲームやボランティアによる演奏会など、楽しく過ごしてみませんか？

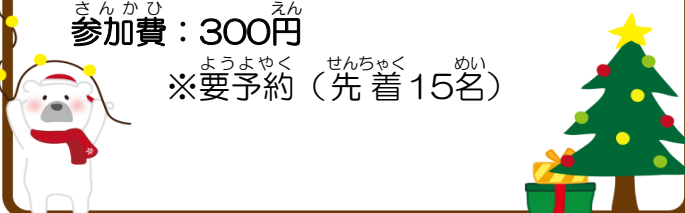
当日の参加

日時：12月24日（日）2:00～3:30

場所：ういんぐオープンスペース

参加費：300円

※要予約（先着15名）



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。

日時：12月6日（水）4:00～5:00
12月13日（水）3:30～4:30
12月20日（水）3:30～4:30

🏓卓球プログラム🏓

毎月第一土曜日に開催される卓球プログラムですが、12月より二部制にて開催します。
定員は各6人ずつ、予約の際にどちらかご希望の時間帯をお選びください。

	開催時間
第一部	1:00 ～ 1:45
第二部	1:45 ～ 2:30



好きな音楽をかけながら
体を動かしましょう！

※第一部・第二部重複しての予約はできません。

★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。

【街頭募金】

日時：12月7日（木）午後5:30～6:15

場所：石神井公園駅（中央口・西口）

＊。

＊。

📌利用者アンケートへのご協力のお願い📌

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、Googleフォームを使った电子版でもご回答
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。

よろしくね

実施期間：令和5年12月1日（金）～令和6年1月31日（水）





ねんまつねんし ぞうだんきかん 年末年始の相談機関

きゅうじつしんりょう + 休日診療 +

ねんまつねんし
(年末年始：12月30日～1月4日)

ねりまくきゅうじつきゅうかかんしんりょうじょ ないか
① 練馬区休日急患診療所 (内科)

☎03-3994-2238

ねりまくやくしよひがしちようしや かい
練馬区役所東庁舎2階

しゃくじいきゅうじつきゅうかかんしんりょうじょ ないか
② 石神井休日急患診療所 (内科)

☎03-3996-3404

しゃくじいちようしや ちか かい
石神井庁舎地下1階

じょうきしんりょうじょ うけつけじかん
【上記診療所の受付時間】

こぜん 午前10:00～午前11:30

こご 午後 1:00～午後4:30、午後 6:00～午後9:30



でんわぞうだん ☎ 電話相談 ☎

とうきょう でんわ
① 東京いのちの電話

☎03-3264-4343 (ねんじゅうむきゅう 年中無休、
じかんだいおう 24時間対応)

② よりそいホットライン

☎0120-279-338 (ねんじゅうむきゅう 年中無休、
じかんだいおう 24時間対応)

とうきょうとやかん でんわぞうだん
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)



ボランティア募集中!

ういんぐでは地域^{ちいき}に出^でての清掃活動^{せいそうかつどう}やポスター貼り^は、花壇の手入れ^{かだん てい}、創作活動^{そうさくかつどう}等
様々なプログラム^{さまざま}活動^{かつどう}をおこな^{おこな}っています。このような活動^{かつどう}に一緒^{いっしょ}に参加^{さんか}して下さ^{くだ}る
ボランティア^{ぼしゅう}を募集^{ぼしゅう}しています!

くわ 詳しくは、お電話^{でんわ} (03-3997-2181) や窓口^{まどぐち}でお問^とい合^あわせ下^{くだ}さい。

※お電話^{でんわ}が繋が^{つな}がりづらいた^ため、みなさまには大変^{たいへん}ご不便^{びん}、ご迷惑^{めいわく}をおかけ^なしますこと何卒^{なにとぞ}ご容赦^{ようしや}ください。



▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

- ゴミはお持ち帰り^{も かけ}ください。
- 全館禁煙^{ぜんかんきんえん}です。
- 施設周^{しせつしゅう}辺^{へん}での喫煙^{きつえん}もご遠慮^{えんりよ}ください。
- 身体^{からだ}の不自由^{ふじゆう}な方^{かた}を除^{のぞ}き、車^{くるま}での来所^{らいしよ}は
お控^{ひか}えください。
- 自転車^{じてんしゃ}は所定^{しよてい}の駐輪場^{ちゅうりんじょう}をご利用^{りよう}ください。
- 施設内^{しせつない}や行事^{ぎょうじ}の写^{しゃ}真^{しん}撮^{さつ}影^{えい}、
SNS等^{など}への掲^{けい}載^{さい}はご遠慮^{えんりよ}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えーる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 : 石神井 ういんぐ 検索
<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