

食欲の秋は、体調管理や私生活を見直す良い機会です。バランスの良い食事をめざしましょう。



11月のスケジュール！  
日本のどんぐりって、20種類以上あるんだよ。

# あずらん



令和6年(2024年)11月号(No.187)

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>※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。</p> <p>11月は土曜日です。</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、来所・電話・FAXのいずれかの方法でお申し込みください。</p> <p>※プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願ひする事もあります。</p>					1	2
					(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ①1:00～4:00 手話通訳者 ①1:00～1:45 卓球① ②1:45～2:30 卓球②
3	4	5	6	7	8	9
正午～7:00(オ) ①1:30～4:15 年金相談会(年金ト列サホ・トJSE主催) ②2:00～3:00 体操プログラム	正午～7:00(オ) ②2:00～4:00 夢見るカメレオン 「いきいき体操」		午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ①1:00～ パソコン教室①資料代50円 ②2:00～3:30 きれいにし隊！花組→P.3	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～2:00 出張ういんぐ 関町→P.2	正午～7:00(オ) ①1:00～4:00 手話通訳者
10	11	12	13	14	15	16
正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 サホ-夕-養成講座 ②2:00～3:00 なでしこ会 →P.3	正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 →P.3		午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ①1:00～ パソコン教室②資料代50円 ②2:00～3:00 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)	正午～7:00(オ) ①1:00～4:00 手話通訳者
17	18	19	20	21	22	23
館内清掃	正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 茶道体験 →P.3		午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ①1:00～ パソコン教室③資料代50円 ②2:00～3:00 きれいにし隊！花組(予備日)	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) ①1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉→P.2	勤労感謝の日 
24	25	26	27	28	29	30
正午～7:00(オ)	正午～7:00(オ) ①1:30～3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害者と家族の会)		午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ②2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊 ③3:00～4:30 トライアングル・ゼミ(単独) →P.3	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午～7:00(オ) ①10:00～11:30 ぴあまっぴ(きらら) ②1:00～4:00 手話通訳者 ③1:30～2:30 利用者懇談会

※出張ういんぐは、関町と大泉のホウシア・地域福祉推進J-ナで行っています。  
 ※感染症対策のため、来所時は手洗い、消毒、検温、食事は指定のスペースで黙食のご協力をお願いします。  
 ※マスクの着用については、各自の判断をお願いします。





防災プログラム



9月1日は防災の日。ういんぐでも地震を想定した避難訓練、災害用伝言ダイヤルの利用方法を確認しました。オープンスペースの防災グッズや避難経路の確認、災害用食料の試食も行いました。今回はお水でできる炊き込みご飯を試食。「前回よりもおいしかった」「災害用伝言ダイヤルの体験や情報交換ができてよかった」との感想がありました。

スマホ教室

9月29日(日)にスマホ教室を開催しました。今回は「個人情報流出対策」をテーマに、自分の大切な情報を守るさまざまな手段を講師より教えていただきました。参加者からは「自分では理解していたが、改めて学べてよかった」「セキュリティに関する知識を得ることができてよかった」などの感想が聞かれました。

今回は操作をする場面がなく「スマホの操作ができると思っていた」という人もいたので、みなさんの感想を参考に、今後のスマホ教室の内容に活かしていきたいと思っています。



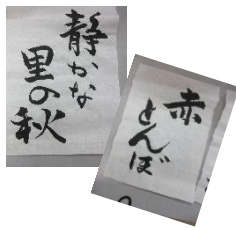
お知らせと報告

出張ういんぐ関町



9月13日(金)は、ボランティアに教えていただきながら、書道を行いました。

メンバーは終始真剣な様子で、「あっという間だった!」と時間いっぱいまで楽しんでいました。



【11月は…】

「万華鏡を作ろう」

日時：11月8日(金) 1:00~2:00

場所：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

練馬区関町北1-7-14 関町サイクルセンター 1階

TEL: 03-3929-1467

ボランティアから教えてもらいましょう!



出張ういんぐ大泉

【11月は…】

「ステンシルを楽しもう!」

日時：11月22日(金) 1:00~2:00

場所：大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

練馬区東大泉2-8-7パリスフォテ-3 101号

TEL: 03-3922-2422

クリスマスの飾りを作ります♪



9月27日(金)は切手アートを楽しみました。使用済みの切手を切ったりちぎったりして貼り付け、秋らしい絵を完成させました。

切手は昔のものから最近のものまで多くの種類があり、「この色きれいだね」「かわいい柄だね」とデザインも楽しみました。







# お知らせと報告

# なでしこ会

9月8日(日)のなでしこ会は、ボランティアがウクレレを披露してくれました。

ウクレレに合わせてみんなで歌ったり、音の出し方などを教えていただきました。



「久しぶりに歌って心が和んだ」

「ウクレレを近くで聴けてよかった」

と感想がありました。



★11月は…

## 「チェアヨガ」

椅子に座ってできるヨガでリフレッシュしましょう。



日時：11月10日(日) 2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室

定員：6名



# お知らせ

## トライアングル・ゼミ

トライアングル・ゼミは就労に限らず、現状から一歩踏み出したいと考えている障害のある人たちに対し、社会参加も踏まえた多様なはたらき方や生活技術について参加者同士で考え、学ぶ合うプログラムです。

今回のテーマは「外出前の準備を考えよう!」です。日中活動先や仕事等に行く時に何を携っていくのか、準備にはどれくらい時間がかかるのかなど、普段なかなか話さないようなことを話し合ひましょう。

日時：11月27日(水) 3:00~4:30  
場所：ういんぐ交流室



## まどうたいけん 茶道体験

茶道体験をしてみませんか?

茶道へ興味を持ってくださる人が増えているため、今回から定員数を増やしました。ご自身で点てたお茶はご自身でいただくスタイルですが、以前よりもメンバー同士の距離は近くなりますので、ご理解いただき、ぜひお申し込みください。

日時：11月18日(月) 2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室

定員：8名



## きれいにし隊! 花壇

春から夏にかけて、たくさんのお花が咲きました。10月の活動では植え替えに向けて花壇を整えました。まだまだ元気なお花は花束にして区民のみなさまにお配りしました。

11月は秋冬のお花に植え替えます。また彩りのある花壇を一緒に作っていきましょう!



日時：

①11月6日(水) 2:00~3:30

②11月20日(水) 2:00~3:00 (予備日)

※動きやすい服装、靴でご参加ください!

# お知らせ

## 精神保健福祉ボランティア講座

～障害を知り、ボランティア活動を始めてみませんか～

対象：障害のある人とのかかわりに関心がある人、ボランティア活動に関心がある人

日時：12月14日（土）1：00～3：00（12：30受付開始）

会場：石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

定員：10名程度（先着順） 費用：無料

お申し込みは11月11日（月）から12月7日（土）までに  
電話、FAX、ハガキ、窓口にてお申し込みください。（消印有効）

共催：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー



### 【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、他の人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。

### 【相談支援事業】

ういんぐでは、障害のある人や難病の人、家族が、生活のことや仕事のこと、対人関係の不安や悩み、困りごと等について相談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。

- ◆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」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：  
<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