



9月は防災月間！  
災害時の備えを点検しましょう！



令和6年(2024年)9月号(No.185)

# ういんぐ

秋バテが増えているようです。食事、睡眠、入浴などで免疫力を高めていきましょう。



©Yoshimura.

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
1 正午～7:00(オ) 1:30～4:15 年金相談会(年金トータルサポ-ト・JSE主催) 4:00～5:30	2 正午～7:00(オ) 防災プログラム ウィズあるたいwith歩き隊 →P.3	3 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 4:00～5:00 きれいにし隊！花組	4 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 4:00～5:00 きれいにし隊！花組	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:00～1:45 卓球① 1:45～2:30 卓球②
8 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ホ-タ-養成講座 2:00～3:00 なでしこ会 →P.2	9 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 夢見るカメレオン	10 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 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	11 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 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 出張ういんぐ 関町「書道」 →P.2	14 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者
15 館内清掃	16 敬老の日	17 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 4:00～5:00 きれいにし隊！	18 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 4:00～5:00 きれいにし隊！	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者
22 正午～7:00(オ)	23 正午～7:00(オ) 1:30～3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害者と家族の会)	24 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	25 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉「切手アート☆」→P.2	28 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 びあまっぴ 1:00～4:00 手話通訳者 1:30～2:30 利用者懇談会
29 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 スマホ教室 →P.3	30 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 茶道体験	※ 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、来所・電話・FAXのいずれかの方法でお申し込みください。 ※プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願いする事もあります。 ※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-ナ-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。9月は土曜日です。

※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、各自の判断でお願いします。





8月3日(土)、石神井公園で開催された「納涼灯籠流しの夕べ」に参加しました。事前に準備していた灯籠に、メンバーで分担しながら絵や文字を描いて準備完了。夕方とはいえ、まだまだ暑さの残る中、無事に公園に到着。時間の関係でういぐの灯籠が流れる様子を見ることはできませんでしたが、初めて参加された人からは、「みんなで行けてよかった」、「楽しかった」との感想もありました。夏の暑さを忘れてほんのひと時ですが、涼を感じられたのではないのでしょうか。



お知らせと報告

なでしこ会

7月のなでしこ会は、押し花を使ってしおりを作りました。押し花は初めてという人がほとんどでしたが、ボランティアが丁寧に教えてくださったおかげで、みなさん満足いく仕上がりになりました。最後には、完成したしおりを並べてお披露目会もしました。「こんな発想なかった」「この色も可愛い」などの感想が聞かれ、終始和やかな雰囲気でした。



次回は…

「ウクレレを聴こう♪」  
ボランティアがウクレレを披露していただきます。  
一緒に歌って楽しみましょう♪  
日時：9月8日(日)  
2:00~3:00  
場所：ういぐ交流室  
定員：6名

出張ういぐ蘭町

7月は、暑中見舞い作りをしました！新聞紙やスタンプ、マスキングテープなどを使って、個性豊かな暑中見舞いが出来上がりました♪

【9月は…】  
「書道」  
日時：9月13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  
参加費：無料

出張ういぐ大泉

7月は、夏の定番「かき氷」を楽しみました。どこか懐かしさを感じながら順番に氷を削り、好きなシロップやフルーツをトッピング☆  
「美味しかった」「次は他の味も！」と次回のリクエストもいただきました。

【9月は…】  
「切手アート」  
日時：9月27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パリアフォンテ3 101号  
TEL: 03-3922-2422  
参加費：無料

9月の防災月間にちなんで、防災プログラムとのコラボレーション企画として開催します。当日はういんぐの避難場所である「光和小学校」を目的地として、ハザードマップを使い、実際に被災した時を想定した避難ルートの確認をしながら歩きます。

後半はういんぐ内で避難訓練と災害伝言ダイヤルの体験も行います。オープンスペースに来ている人も、是非一緒にご参加いただけたらと思います。



日時：9月1日(日) 4:00~5:30  
目的地：光和小学校(歩き隊)  
定員：6名(要予約)

※歩き隊のみ定員を設けています。後半の訓練についてはどなたでも参加いただけます。  
※熱中症警戒アラート発令時は、外出はせず室内の訓練のみとなります。

ういんぐの職員に聞きました！「防災対策してますか？」

Aさん

「水の備蓄はしていますが、そろそろ買い直ししなければならないけれど、つい後回しにしています」



Bさん

「防災トイレと5年保存水を準備しています。先日テレビで季節に合わせた防災を見て、取り組みたいと思いました」



Cさん

「防災トイレ、水、防災用ごはん、パンは用意しています。スマホ用のモバイルバッテリーを最近購入しました」



Dさん

「防災グズー式を家族分準備してます！」



この機会に防災について考えてみましょう！



スマホ教室

スマホを持っているけど、上手く使う自信がない、まだまだ知らない機能がたくさんある…そんな人はいらっしゃいませんか？ういんぐのスマホ教室で、スマホの便利な機能や安全に使う方法について、一緒に学びましょう！

日時：9月29日(日) 2:00~3:30

定員：6名(要予約) 参加費：無料

※ご自身のスマホを使って操作していただきます。





今年も緑のカーテンには多くのゴーヤが実ったので、連日収穫をしてオープンスペースに来所された人やボランティアへお渡しました！

ゴーヤチャンプルーや夏野菜カレーなど、いろいろな調理方法でおいしく召上がったそうです。ゴーヤはカリウムやビタミンCが豊富で、夏バテ予防に良いですよ！



### 【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歳以上の人が対象です。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へ入るが交差点を左折し、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/departement/wing>  
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ