



練馬区社協キャラクター
ネリー

練馬区 石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ だより

1月のスケジュール!!
2024年もういんぐを
よろしくお願ひします

ういんぐ

2024年はうるう年。色
んなことに無理なくチ
ャレンジしていきたい
ですね。



令和6年(2024年)1月号(No.177)

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、障害のある人たちが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
※ はお休みです。 ※ (オ)はオープンスペースです。 ※ 出張ういんぐは、関町と大泉のホラテア・地域福祉推進センターで行っています。 ※ 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。1月は土曜日です。			1日~3日まで 年始休みです 	4	5	6
			(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日 (予約制)	正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 1:00~1:45 卓球① 1:45~2:30 卓球②	
7	8	9	10	11	12	13
正午~7:00(オ) 1:30~4:15 年金相談会(年金トータルサポート)主催→P.3 2:00~3:30 歩き隊→P.3	成人の日 		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) 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) 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「若宮八幡宮へ初詣」→P.2	正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:00 なでしこ会 「正月遊び」→P.3
14	15	16	17	18	19	20
正午~7:00(オ) 10:00~11:30 ホルター養成講座	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験→P.3		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)	正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者
21	22	23	24	25	26	27
館内清掃 	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)		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) 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「万華鏡を作ろう」→P.2	正午~7:00(オ) 10:00~11:30 びあまっぴ (きらら) 1:00~4:00 手話通訳者 1:30~2:30 利用者懇談会
28	29	30	31	※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。 ※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。 ※感染症対策のため、来所時は手洗い、消毒、検温、マスクの着用と食事は指定のスペースで黙食のご協力をお願いします。		
正午~7:00(オ) 	正午~7:00(オ) 2:00~4:00 夢見るカメレオン		午前: 相談 (予約制) 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊 3:00~4:30 トライアングル・ゼミ (単独)			

12月9日(土)、精神保健福祉やボランティアに関心のある区民を対象に、関町ボランティア・地域福祉推進コーナーと共催で、「精神保健福祉ボランティア講座」を開催しました。ういんぐメンバー、ボランティア、関町ボランティア・地域福祉推進コーナーとういんぐの職員それぞれの立場から、ボランティア活動や障害理解についてお伝えしました。参加者からは「話しを聞いて活動してみたい気持ちが高まった」「新しい出会いや発見がありそう」といった感想が挙がりました。

ういんぐボランティアには3名の方が登録して下さいました。今後プログラムなどと一緒にできるのが楽しみです。



お知らせと報告



出張ういんぐ関町

12月は毎年恒例となっているハンドベルの演奏を楽しみました。

クリスマスシーズンということで、シングルベルなどのクリスマスソングをみんなで演奏♪ハンドベルは初めての人もいましたが、ボランティアの伴奏に合わせて、とてもきれいな音色を奏でていました。

1月の予定は…

日時：1月12日(金) 1:00~2:00

内容：「若宮八幡宮へ初詣」

参加費：無料

集合場所：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
(関町北1-7-14 関町サイクルセンター 1階)

TEL:03-3929-1467



出張ういんぐ大泉

11月24日(金)は大泉勤労福祉会館で「チェアヨガ」を行いました。ボランティアから呼吸の仕方、筋肉の伸ばし方などわかりやすく教えていただき、気持ちよく身体をほぐすことができました。身体も心もポカポカになりました。参加者の皆さんからは「家でもやってみよう!」「続けたら元気な身体になりそう!」と好評でした。

1月の予定は…

日時：1月26日(金) 1:00~2:00

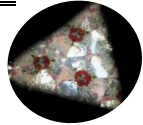
内容：「万華鏡を作ろう」

参加費：無料

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パルフォンテ3 101号

TEL:03-3922-2422

※専門の講師の方が教えて下さいます。



お知らせ

練馬区で生活保護を受給されている方は、ういんぐ通所時の交通費が支給されます。詳しくは福祉事務所の担当ケースワーカーにお問い合わせください。

お知らせと報告

なでしこ会

11月11日(土)のなでしこ会では、ビーズ、石を使ったネックレスと布生地のプローチ作りをしました。メンバーそれぞれ好きなモチーフや柄を選び、世界にひとつだけの素敵なアクセサリーができあがりました。



● 次回のなでしこ会は…

日時：1月13日(土) 2:00~3:00

内容：『正月遊びをしよう』

定員：6名

参加費：無料



お正月気分を味わいながら、お正月ならではの遊びを体験しましょう！

お知らせ

おんきんぞうだんかい 年金相談会

ういんぐを会場として隔月に開催している障害年金相談会。

ちょっと気になるけど、なんとなく難しそう…。「障害年金ってなに?」「どのように申請すればいいの?」「自分は受給対象なのかわからない」といった素朴な疑問に専門の社会保険労務士の先生が丁寧にお答えします。まずはお気軽にご相談ください。

次回の開催日時：令和6年1月7日(日) 1:30~4:15 (1人45分)

会場：ういんぐ交流室

申込み方法：無料年金相談会・申込み書(ういんぐにあります)にてFAX(03-3991-2493)

でお送りいただくか、年金サポート・トータルコスモホームページ問い合わせフォーム(<http://www.ntscosmo.com/>)にてお申込みください。



あるたい
歩き隊



2024年の年初めの歩き隊!は、石神井氷川神社へ初詣に行きましょう! 暖かい服装でご参加ください♪

日時：1月7日(日) 2:00~3:30

集合場所：ういんぐ

定員：6名(先着順)



※お賽銭は、各自でご用意ください。



さどうたいけん
茶道体験



初釜は「年が明けて初めて釜に火を入れる」ことを意味し、1年の稽古初めとなる大切な会です。今回はいつもより多くのメンバーが参加できるよう、定員を増やして実施します。ぜひご参加ください。

日時：1月15日(月) 2:00~3:00

定員：8名(先着順)

参加費：100円



りようしゃ きょうりょく ねが
利用者アンケートへのご協力をお願いします！

ことし ねんかん、ういんぐを利用された方を対象に、「利用者アンケート」を実施しています。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、ご協力よろしくお願ひいたします。



じっしきかん れいわ きん れいわ すい
実施期間：令和5年12月1日（金）～令和6年1月31日（水）

あほか
↓他にもこんな事業を行っています↓

そうだんしえんじぎょう
【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。

【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。



▲「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：
<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

