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 すずらん

令和8年（2026年）11 月号（NO.211）

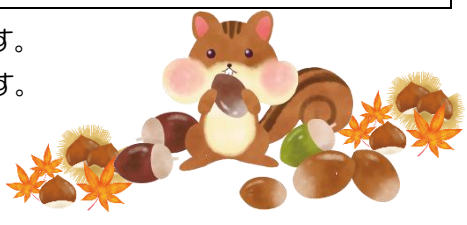
朝夕冷え込む季節になりました。どうぞ暖かくしてお過ごしください。

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　田崎修司

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 （年金トータルサポート・コスモ主催）	2 正午～7:00(オ)	3 文化の日 	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) 2:00～3:30 きれいにし隊！　花組→P.3	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 ｻﾎﾟｰﾀｰ養成講座 2:00～3:00 なごみタイム →P.3	9 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 夢見るカメレオン	10 	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) 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り	12 (オ)なし 相談日 (予約制)	13 (オ)なし 相談日(予約制) わくわくフェスタ ワークショップ 石神井	14 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:00～2:30 歩き隊→P.3
15 館内清掃 	16 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 茶道体験	17 	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) 2:00～3:00 きれいにし隊！(花組予備日)	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 12:30～1:30 昼食会→P.2
22 正午～7:00(オ)	23 勤労感謝の日 	24 	25 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 3:00～4:00 クリスマス実行委員会①→P.3	26 (オ)なし 相談日 (予約制)	27 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 大泉つばさの会 →P.2 2:30～4:00 卓球台開放	28 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ぴあまっぷ 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)	30 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）	※イラストがある日はお休みです。(オ)はオープンスペースです。 ※令和8年度の手話による相談対応は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。 11 月は**土曜日**です。 ※プログラムは**予約制**です。 **申込みは前月の 25 日から来所・電話・FAXのいずれかの方法で**申込みください。				

※プログラムによっては、初参加の人へお譲り頂けないかお願いすることもあります。
※キャンセルの連絡は不要ですが、参加費がかかるものは連絡いただけると幸いです。
※マスクの着用は、各自の判断でお願いします。
※荒天などの状況によりプログラムが中止になる場合があります。



報告 防災プログラム

防災月間に合わせて、防災プログラムを実施しました。「備えておいたほうがよい備品は？」などのクイズや新聞紙スリッパ作り、非常用トイレの体験、アルファ米の調理などを通して、楽しみながら防災について学びました。参加者からは、「自宅の備蓄も確認したい」「日頃からの備えが大切」といった声とともに、防災への意識を見直す良い機会になったとの感想が聞かれました。

なでしこ会

９月は『みんなの秋冬コレクション』を開催し、お気に入りやこだわりの一品を持ち寄って紹介し合いました。

手編みのひざ掛けや保湿に欠かせない愛用のクリームなど、参加者がそれぞれに大切にしているものにまつわる思いを語り合い、交流を深めました。

最後はショウガ紅茶を味わい、心も体も温まるひとときとなりました。

ういんぐ ひとりひとりの表現展

図書館ならではの福祉にまつわる本も置いていました。

９月19日・20日、石神井図書館で『ういんぐ ひとりひとりの表現展』を開催しました。雨の降る中、２日間で50名を超える地域の来場者があり、作品を出品した利用者が来場者へ作品への思いや制作エピソードを直接伝えるなど、作品を通じた交流が生まれました。

感想ノートには「作品に込められた思いが伝わり、心が温かくなりました」「とても感動しました」といった声が寄せられ、参加した利用者からも「また作品を作りたい」「次への励みになった」との声が聞かれました。今回の表現展は、作品を通じて人と人がつながる貴重な機会となりました。

お知らせと報告 昼食会

９月は、サバ缶の炊き込みご飯、たまごの澄まし汁、梨をいただきました。

ゴボウなどの根菜がたっぷり入った炊き込みご飯は栄養満点で、秋の味覚を楽しみました。

次回…

『サツマイモとキノコの炊き込みご飯』

日時：11月21日（土）

12:30～1:30

場所：交流室

参加費：200円

大泉つばさの会

今回は、参加者で『夏の思い出』を話しました。皆さん、自分の出来事を話すことで夏の思い出がよみがえり、また、話を聞くことで和やかな時間を過ごすことができました。

次回…『秋の牧野記念庭園を散策』

日時：11月27日（金）1:00～2:00

定員：8名

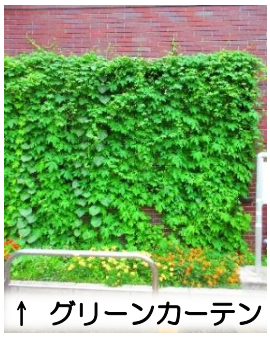
集合：大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階

TEL：03-3922-2422

きれいにし隊 花組

春夏の花が咲き終わりました。今年は雨が多く、花の生育にも影響しましたが、みなさんと協力しながら花壇を維持することができました。11月は、秋冬の花への植え替えです。どんな花を植えるかは、ういんぐのオープンスペースに設置した投票ボードの結果を参考に決定します。どんな花壇になるのか、お楽しみに！



↑ グリーンカーテン

花の植え替え 次回の

日時：11月4日（水）2:00～3:30
場所：ういんぐ花壇 ※天候によっては日程変更の可能性あり

お知らせ

クリスマス実行委員会

今年のクリスマス実行委員を募集します。

ういんぐのクリスマス会の内容を考えたり、準備や当日の流れを一緒に計画してみませんか？

クリスマス会は12月13日（日）です。詳しくは、すずらん12月号でお知らせします。

【クリスマス実行委員会日程】
第1回：11月25日（水）3:00～4:00
第2回：12月　2日（水）3:30～4:30
第3回：12月　9日（水）3:00～4:00

なごみタイム

好きな音楽をかけて歌いましょう！ひとりで歌うもよし、みんなで一緒に歌うもよしです。

日時：11月8日（日）2:00～3:00
定員：8名　　場所：交流室

歩き隊

ワークショップ石神井にて開催される『わくわくフェスタ』へ出かけます。ういんぐのブースもあります。（※わくわくフェスタは、10:00～2:00開催）

日時：11月14日（土）1:00～2:30
定員：6名

精神保健福祉講座

完璧主義と精神疾患について学ぶ　～完璧なことは精神的に健康でしょうか～

練馬区にお住まいの人を対象に、精神保健福祉について学ぶ講演会を開催します。

日時：11月20日（金）10:00～12:00（受付開始　9:30～）
講師：慈雲堂病院　精神科専門医　佐藤 孝紀氏
会場：石神井庁舎　5階　会議室　練馬区石神井町3-30-26
定員：40名（先着順）

★申込み：受付開始は11月1日（日）～11月18日（水）まで

【お申込み方法】
電話、ハガキ、FAX・Googleフォーム（二次元コード読み込み）にてお申込みください。

ミニ情報

働き方の違いについて

福祉的就労や一般就労の違いなどについて質問をいただくことがあるため、まとめてみました！

福祉的就労

障害者総合支援法に基づく就労継続支援Ａ型・Ｂ型などの福祉サービスを利用して働く形を指します。就労継続支援Ａ型・Ｂ型は、事業所職員からのサポートがある環境です。主な違いは右記の通りです▶**【就労継続支援Ａ型】**：雇用契約を結び、最低賃金が保証されている。

【就労継続支援Ｂ型】：雇用契約は結ばず、作業に応じた工賃を受け取る。

一般就労

障害の有無に関係なく、企業や公的機関などと雇用契約を結び、働く形態を指します。

【障害者雇用】：一般就労の中でも障害者手帳を持つ人を対象とした雇用枠です。障害を理解したうえで、雇用契約を結ぶため、勤務時間や業務内容について相談がしやすく、配慮を受けやすくなります。

↓他にもこんな事業を行っています↓

【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】

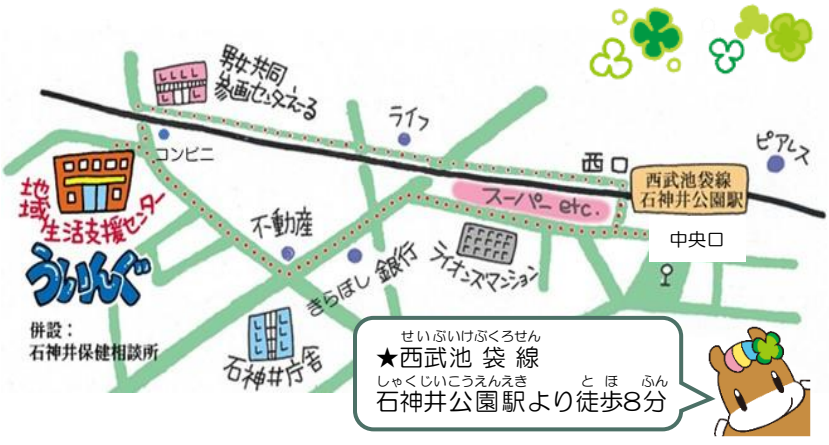
ういんぐでは、障害のある人や難病の人、家族が、生活のことや仕事のこと、対人関係の不安や悩み、困りごと等について相談いただくことができます。

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▲

○自転車は所定の駐輪場をご利用ください。

○身体の不自由な人を除き、車での来所はお控えください。

○全館禁煙です。
施設周辺での喫煙もご遠慮ください。

○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。

○ゴミはお持ち帰りください。

★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

石神井 ういんぐ　検索