



3月のスケジュール!!
春は出会いと別れの季節…!

ういんぐ

あたたかい日差しに春の訪れを感じるこの頃ですね。ふらっと春探ししてみませんか?



令和4年(2022年)3月号(No.155)

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	2	3	4	5
※ 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日からです。		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	(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 ②1:00~2:30 卓球	
6	7	8	9	10	11	12
正午~7:00(オ) ①1:30~4:15 年金相談会 (年金トータルサポート)主催 ②2:00~3:30 歩き隊!	正午~7:00(オ) ①1:00~2:30 介護者のつどい →P3 「石神井公園 三宝寺池」	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) ①1:00~2:00 出張ういんぐ 関町→P2	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ②2:00~3:30 リカバリープログラムSTART	
13	14	15	16	17	18	19
正午~7:00(オ) ①10:00~11:30 体験講座 ②2:00~3:30 なでしこ会 →P3	正午~7:00(オ) ②2:00~4:00 夢見るカメレオン	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!	(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→P2	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ②10:00~11:30 ぴあまっぴ ③1:30~2:30 利用者懇談会	
20	21	22	23	24	25	26
館内清掃	春分の日	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 ③3:30~4:30 就労プログラム→P3	(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→P2	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ②10:00~11:30 ぴあまっぴ ③1:30~2:30 利用者懇談会	
27	28	29	30	31	※令和3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。3月は土曜日です。 ※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。	
正午~7:00(オ) ②2:00~3:00 創作の日 「カレンダー作り(5,6月)」	正午~7:00(オ) ①1:30~2:30 つぼみの会	午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) ②2:00~3:00 きれいにし隊!	(オ)なし 相談日(予約制)			

◆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。



『ういんぐのご利用にあたって』

ういんぐでは、新型コロナウイルスの感染防止対策として、ご利用いただく際に以下のご協力をお願いしています。プログラムの時間は通常通り（パソコン教室は50分）とさせていただきますが、内容によっては変更となる場合があります。ご理解・ご協力の程お願いいたします。

＜ういんぐ利用時のお願い＞

- | | | | |
|---|---|---|------------------------------------|
| ①ご利用時間に制限はありませんが、オープンスペースが混み合い、「密」になる場合には、お声がけさせていただくことがあります。 | ②プログラムは予約制です。事前にご連絡・ご相談ください。また、参加人数の上限があります。 | ③来所したら受付で利用者受付簿の記入前に手洗い、消毒、検温をお願いします。 | ④話をするときには、適度な距離（1m以上）を保ってください。 |
| ⑤マスクの着用をお願いします。やむを得ず着用出来ない場合は、ご相談ください。 | ⑥お食事の可否は感染状況により変わります。詳しくは所内の掲示をご覧ください。水分補給でマスクを外された際は会話を控えください。 | ⑦咳や発熱などの場合や同居するご家族などに同症状で体調不良の方がいる場合はご利用をお控えください。 | 3月中止のプログラム
①夕食会
②茶道体験 |

今後、新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、利用方法の変更や中止となることもございます。



国際交流会

2月12日（土）に「メキシコ」をテーマに国際交流会を開催しました。メキシコでの生活歴のある望月桜さんをゲストスピーカーに迎え、メキシコの文化や歴史について学びました。

参加したメンバーからは「色が飛び込んでくる写真で良かった。おとぎの国のようなだった」「メキシコの食べ物を食べたくなった」「視野が広いと思った。知らないことが沢山あった」「初めて参加した。様々なことを知ることが出来た。もっと話を聴きたい人柄だった」と大変好評でした。



★出張ういんぐ!★

出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ボランティア・地域福祉推進コナ

日時：3月11日（金）1:00～2:00

（毎月第2金曜日）

『読み聞かせを楽しもう!』

ボランティアの方に読み聞かせをしていただきます。お楽しみに!



出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ボランティア・地域福祉推進コナ

日時：3月25日（金）1:00～2:00

（毎月第4金曜日）

『三原台公園へお花見!』

1:00 コナ集合、1:10 出発予定です。

雨天の場合は室内レクリエーションに変更となります。



介護者のつどい

1月17日(月)に第4回「介護者のつどい」を開催しました。石神井地域包括支援センターの牧島センター長をお招きし、介護保険に関する「地域の中の相談先」である地域包括支援センターの役割、様々な介護保険サービスや費用などについてご説明いただきました。また、「親に確認しておきたいことや教えておいて欲しいことは、そういったテーマのTV番組と一緒に観ている時や、親が入院などで、できていたことができなくなってしまった時にさりげなく聞くと良い」との助言や活用できる社会資源やエンディングノートに関する情報提供もいただきました。

参加メンバーは、「将来、同居している親の金銭管理をすることになるかもしれない」「自分は一人暮らし。入院することになったら手続きや支払いをどうしたら」といった不安な気持ちや「親孝行したい」「親の介護で共倒れしないよう無理しないでほしい」などの想いを共有しました。

今回は、次年度に知りたい学びたい話し合いたいテーマ等について意見交換をする予定です。是非、ご参加ください。



次回の介護者のつどい

テーマ「今年度の振り返りと次年度に向けて」
日時：3月7日(月) 1:00~2:30
場所：ういんぐ交流室

なでしこ会

1月のなでしこ会は、講師の方をお呼びしてパーソナルカラーについて学び、自分に合うカラー診断を受けました。初めて自分に合うカラーについて学ぶ機会となっており、一人ひとりと真剣に学ばれていました。最後の感想では「あっという間でした。もっと極めたい!」「すごく楽しみにしていた。すごく意外な結果が出た。楽しかった」「治療中なので何色がいいかな?帽子の色でおしゃれするのはいいかも」などの声があがりました。



次回のなでしこ会

内容「石神井公園の春探し(外出)」
日時：3月13日(日) 2:00~3:30
人数：先着5名(人数制限あり)

就労プログラム

1月26日(水)に「ビジネスマナーに触れてみよう」というテーマで就労プログラムを開催しました。内容としては、「挨拶でのビジネスマナー」「名刺交換」「クッション言葉」という3つのビジネスマナーを動画や実際に名刺交換などを用いて、メンバーと仕事に向けて理解を深めました。参加者からは「挨拶など実際にさせていただき良かったです」「とても楽しく参考になりました」等と大変好評でした。



★次回の就労プログラム★

テーマ「リフレーミングを体験してみよう」
日時：3月23日(水) 3:30~4:30
場所：ういんぐ交流室
人数上限あり



ういんぐメンバーより、1年間を振り返ってみて…

ダイエットに失敗した1年でした

さいなんだっしゅつ
災難脱出へ

たいへん ねん
大変な1年でした。
ういんぐの皆さんに
助けられました

まあまあでした

ふだんうんどう きかい すく
普段運動する機会が少ない
ので歩き隊や卓球に参加
できてよかったです

たいへん おも
コロナが大変だったと思う
プログラムが楽しかった

For your goal,
goal→goal→goal
ゴールへ行けばallがある
Lは角をまがる
ゴールへ向けて!!

こんななかウイングが
ひらいていて助かりました



しゅみ どくしょ えいが たの
趣味の読書も映画も楽しめる
ようなマインドを保つ事が出来た
それなりに健康で楽しい一年を
送れた

だんだん体がよわってきています。
まえむきに生活しています。また2回ドライブ
にいきました。なんとか生活しています。

またよろしくお願いします!



- ▲「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。
 - 車での来所はご遠慮ください。
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

