



10月のスケジュール!
共同募金が始まります。

ういんぐ

今年の中 秋の名月は
10月1日。秋の七草
を飾ってのお月見もい
いですね。



令和2年(2020年)10月号(No.138)

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 益子恵明

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
				1	2	3
※  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。申込みは前月の25日からです。 ※ 手話による相談対応日は毎週土曜日です。 ※ 『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。				 (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 3:00~4:00 IMR⑨
4	5	6	7	8	9	10
正午~7:00(オ) 1:30~4:15 年金相談会(年金 トータルサポート)入 主催) 2:00~3:00 歩き隊!	正午~7:00(オ)	 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) 2:00~3:00 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→P3	正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 3:00~4:00 IMR⑩	
11	12	13	14	15	16	17
正午~7:00(オ) 10:00~11:00 姉-タ-養成講座 (要予約) 2:00~3:00 創作の日	正午~7:00(オ) 2:00~ みんなドラマ	 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 3:00~4:00 IMR⑪	
18	19	20	21	22	23	24
正午~7:00(オ) 2:00~3:00 なでしこ会 →P3	正午~7:00(オ)	 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→P3	正午~7:00(オ) 10:00~11:00 ぴあまっぴ (要予約) 1:00~4:00 手話通訳者 3:00~4:00 IMR⑫	
25	26	27	28	29	30	31
正午~7:00(オ)	正午~7:00(オ) 1:30~2:30 つぼみの会	 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	(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 1:30~2:30 利用者懇談会 →P3	

精神保健福祉
講座→P4

◆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。
◆面接相談は事前予約が必要です。

プログラム利用方法と一部プログラムの中止のお知らせ

ういんぐでは 7月1日より一部の除きプログラムを再開しています。再開にあたっては三密を防ぐため、プログラムの時間含め基本60分（パソコン教室は40分）、定員上限10名（パソコン教室は5名）の予約制とさせていただきます。そのためプログラム参加については事前に予約いただいております。そのためプログラム参加については事前に予約いただいております。

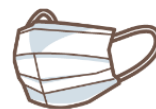
あわせて新型コロナウイルスの感染状況等により、プログラム当日を含め、中止や延期をさせていただきます場合もございます。何卒ご了承ください。

また、10月の「白百合まつり」、「チルコロ石神井」への出店ですが、新型コロナウイルスへの影響も考慮し中止となります。楽しみにされていた方々には申し訳ありませんが、引き続きご理解・ご協力の程お願いいたします。

ご利用いただく際は、引き続き以下のご協力をお願いいたします。

くういんぐ利用時のお願い

- ① ご利用は1日1回60分までお願いいたします。
- ② オープンスペースの定員は（引き続き）、上限を10名とさせていただきます。10名を超えた場合はお待ちいただくことがあります。
- ③ プログラムは予約制とさせていただきます。事前にご連絡・ご相談下さい。
- ④ 来所したら、受付前に手洗い・消毒・検温をお願いいたします。
- ⑤ 話をするときには、適度な距離（2m程度）を保ってください。
- ⑥ 必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ⑦ 食事はご遠慮ください。
- ⑧ 咳や発熱など風邪の症状がある場合、または同居するご家族等に同症状等で体調不良の方がいる場合は、ご利用をお控えください。



【10月中止のプログラム】

- ① 茶道体験
- ② 持ち寄り夕食会
- ③ 卓球

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。最新の情報については随時ホームページ（<http://www.neri-shakyo.com/department/wing>）または20時以降の留守番電話の音声メッセージでご確認ください。

赤い羽根共同募金のお知らせ

赤い羽根共同募金は町会連合会・民生児童委員協議会・練馬区社協の三者で構成される東京都共同募金会練馬地区協力会が実施しています。赤い羽根共同募金の使いみちは、都内全域の福祉団体や施設などが実施する広報活動や災害支援活動など、福祉に関する様々な事業に活用されています。また、練馬区の町会・自治会が実施する地域活動を支援しています。

新型コロナウイルスの影響により、今年度の街頭募金は中止となりました。練馬区社協窓口での募金や、ういんぐ等に設置する募金箱、郵便振替で募金を受け付けています。

毎年恒例のピンバッジの購入でも募金ができます。

期間：10月1日（木）～12月31日（木）

ピンバッジ
300円（税込）

1個売れるごとに
100円が共同募金に
寄付されます！



◆出張ういんぐのお知らせ◆

出張ういんぐ再開します!

出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ボラティア・地域福祉推進コーナ

日時：10月9日（金）1:00~2:00

（毎月第2金曜日） ※1:10出発



『せきまち☆散策』

今回は目的地を決めずにみんなで散策します!

出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ボラティア・地域福祉推進コーナ

日時：10月23日（金）1:00~2:00

（毎月第4金曜日） ※1:10出発



『べるはうすへ行こう!』現地解散予定です。

飲食には別途料金がかかります。詳細はチラシで!

なでしこ会の報告とお知らせ

8月16日（日）のなでしこ会はメンバーとスタッフ合わせ、10名の参加でした。始めに皆さんの最近の様子として“コロナ禍”と“熱中症”で気をつけている事を発表し合いました。その後、林優子さんより特に気をつける点として「水分は喉の訴えではなく時間や量を決めて飲んだ方が良い」とのアドバイスをいただきました。また、今回のテーマ「女性の健康について」を、林優子さんよりお話をいただきました。「女性はホルモンバランスによって体調が変わり、ホルモンが減少することによって症状が出てしまう。症状のひどさによっては病院へ相談しましょう。」「女性の癌は表面に出ることが多く、自分で見つけられるものもあるので、お風呂に入った時や検診時に確認するのも大切です。」等のお話がありました。感想では、「林さんとお話が出来たことで勉強になる事があった。」「自己管理についての話聞いて良かったです。」等が挙がりました。



次回は10月18日（日）2:00~、ういんぐ交流室で行います!

内容は「デコバージュ石鹸作り」です♪ 参加費：100円

利用者懇談会の報告

8月29日（土）に約5か月ぶりの開催となりました。今回は4名のメンバーが参加し、コロナ禍での感染予防の工夫や熱中症対策、生活の中で気をつけていることなどを話し合いました。「夕方にスーパー等へ歩いていくようにしている」「ワンピースなどの涼しい洋服を着る」「塩飴を食べる。日陰を歩く」などがありました。

また、最近オレオレ詐欺やメールで個人情報聞き出そうとするケースなどもあるので、おかしいと思ったらすぐに対応しないで、誰かに相談することを確認しました。

次回は10月31日（土）1:30~です。

やすらぎ体操の報告

8月30日（日）にやすらぎ体操を実施しました。現在はコロナの影響もあり、激しい運動ができない状況が続いています。しかし、メンバーからのご要望もあり、今回は軽運動を企画し行いました。隣の人との間隔を空けながら、前半はロコモティブシンドローム予防として練馬区が考案した「ねりまゆる×らく体操」、後半はリラックスする音楽を聞きながら、足つぼマッサージを行いました。最後は瞑想をし、ゆったりとした時間を感じられました。

参加されたメンバーからは「足つぼは痛かったけど身体

が楽になった。」「楽しく

参加できた。」と

感想をいただきました。



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。

れいわ おんど せいしんほけんふくしこうざ し
令和2年度 ういんぐ精神保健福祉講座のお知らせ

新型コロナウイルス感染症は、私たちの暮らしに大きな影響を及ぼしました。今年度は、慈雲堂病院の精神科医を講師に招き、ストレスの軽減に向け、改めて“人と人のつながり”をテーマとしたお話を伺います。テーマに関心のある方なら、どなたでも参加いただけます。ぜひご参加ください！

『自分とみんなと“つながる”ための「マインドフルネス」』



日時：10月29日(木) 2:00~4:00 (受付開始1:30)

講師：慈雲堂病院 精神科医 田中 智里氏

場所：石神井保健相談所 2階講堂 (石神井町 7-3-28)

対象：テーマに関心のある方

参加費：無料 定員：30名 (先着順受付)

※オンライン参加をご希望の方は
 電話にてご相談ください。

新型コロナウイルス対策として
 マスク着用、入口での消毒、
 検温にご協力ください。

申込締切：10月22日(金) 夜8:00 まで

申込方法：電話・FAX・はがき・窓口

(FAX、はがきの場合は講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)

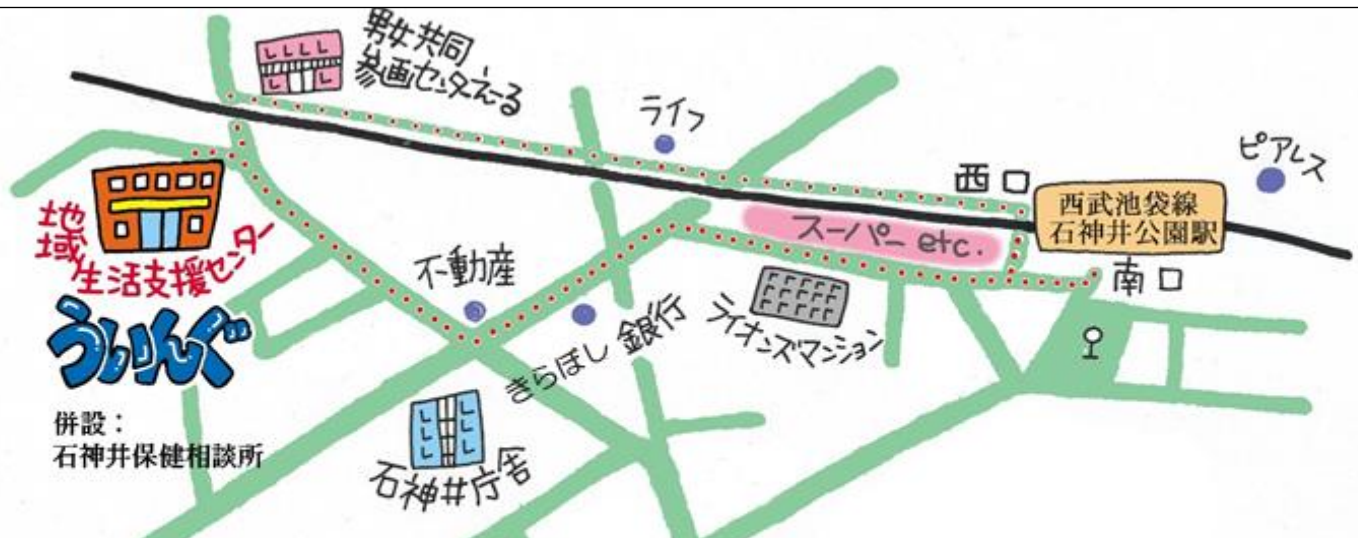
【申込・問合せ】石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

TEL:03(3997)2181 FAX:03(3997)2182



▲「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、線路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
 1階 (併設：石神井保健相談所)
 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

