



11月のスケジュール!
食欲の秋ですね!



令和2年(2020年)11月号(No.139)

ういんぐ

木々の葉が色づき、
彩りが鮮やかな季節
ですね。ちょっと空を
見上げひと息。



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	6	7	
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 ある たい 歩き隊!	しょうご 正午～7:00(オ)	ごぜん しょうご 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)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒1:00～2:00 卓球 🕒3:00～4:00 IMR⑬		
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～11:00 サポーター 養成講座	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～ ゆめみ 夢見るカメレオン	ごぜん しょうご 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) 🕒1:00～2:00 出張 ういんぐ 関町→P3	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒3:00～4:00 IMR⑭		
かんないせいそう 館内清掃 	しょうご 正午～7:00(オ)	ごぜん しょうご 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)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒3:00～4:00 IMR⑮		
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 創作の日→P4	きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	ごぜん しょうご 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～ 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) 🕒1:00～2:00 出張 ういんぐ 大泉→P3	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～11:00 ぴあまっぴ 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒1:30～2:30 利用者懇談会		
しょうご 正午～7:00(オ)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:30～2:30 つぼみの会	※ 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。 ※ 出張 ういんぐは関町と大泉のポランティア・地域福祉推進J-ナで行っています。 ※ 『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。					



- ◆ 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。
- ◆ 面接相談は事前予約が必要です。

【オープンスペース利用時間と定員上限変更のお知らせ】

10月19日(月)より利用時間は1日1回120分、オープンスペースの利用上限人数は12名に変更となりました。プログラムの時間については引き続き基本60分(パソコン教室は40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。プログラム参加については事前に予約をいただいておりますが、内容によっては変更となる場合があります。プログラム参加については事前に予約を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。

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、以下のご協力をお願いいたします。

<ういんぐ利用時のお願い>

【11月中止のプログラム】

① 茶道体験

② 持ち寄り夕食会



① ご利用は **1日1回** 120分までです。



② オープンスペースの定員は、**上限を12名**とさせていただきます。12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**です。事前にご連絡・ご相談下さい。

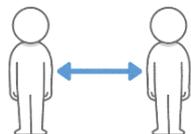


④ 来所したら受付前に消毒しよう 手を洗おう

お願いします。



⑤ 話をするときは、適度な距離(1m程度)を保ってください。



⑥ 必ずマスクの着用をお願いします。



⑦ 食事はご遠慮ください。



⑧ 咳や発熱などの場合や同居するご家族等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。



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 (<https://www.neri-shakyo.com/department/wing>) または20時以降の留守番電話での音声をご確認ください。

介護者のつどいの報告

9月23日(水)に実施した今年度最初の「介護者のつどい」は、『「関心をもつ」ことからはじめよう』というテーマで林優子さんを講師として、高齢期に向けて今できる備えとは何かについて考えました。林さんからは「自分の生活については自分が主役。自分の決めたい“力”を大切に。自分の気持ちを表明することが大切」というアドバイスがありました。参加された方からは「高齢期は在宅で生活をしたい」「保証人、身元引受人が必要となった時にどうしたら良いか」など具体的な心配事への質問が挙がりました。林さんからはそれぞれへの回答と、「どこに相談するかをつかんでおくこと。相談する人を見つけておこう」というアドバイスをいただきました。

次回は12月を予定しています。親やご自身が高齢期を迎える中で学びたいこと、知りたいことを深めていけるような内容を考えています。ぜひご参加ください。



▲防災プログラムの報告▲

9月は防災月間に伴い、ういんぐでは9月27日（日）に防災プログラムを開催しました。今回は練馬区防災学習センターの職員を招き、講師をして頂きました。前半は講義で、災害にそなえて生活の中での工夫を説明して頂き、食料の確保の必要性や日頃から最寄りの避難所を確認するなど専門的な立場からのご意見を伺う事が出来ました。

後半は、起震車を用いた地震体験と初期消火訓練を行いました。今回の地震体験は、震度6～7の揺れを自宅にいるという想定での体験でした。想像以上に縦揺れし、手すりや机の端を掴まないと体勢を保てなくなり、驚きと怖さを感じました。

また、初期消火訓練は、消火器を使用した体験を行いました。あまり触れたことがない消火器の手順を知ることができ、メンバーからも「初めて体験できてよかった」という感想もありました。

災害はいつ・どのような時に起こるか分からない怖さもあります。しかし、日頃から食料など準備を行い、周囲の人と助けあえる関係を築ける場所にういんぐがなればと思います。



★出張ういんぐのお知らせ★



出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ポラテア・地域福祉推進コーナー

日時：11月13日（金）1:00～2:00

（毎月第2金曜日） ※1:10出発

『せきまち☆散策～リベンジ！～』

先月は雨天により内容が変更となったため、今月こそ！行けると良いですね！



出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ポラテア・地域福祉推進コーナー

日時：11月27日（金）1:00～2:00

（毎月第4金曜日） ※1:10出発

『お茶福へ行こう！』

現地解散予定です。

雨天決行します。



□就労プログラムの報告とお知らせ□

9月30日（水）に就労

プログラムを実施し、5名が

参加しました。テーマは、

「意外と気付いていない？」

生活リズムを見直そう」で

した。時間軸を書いた円に現在の1日のスケジュールを書き、生活リズムに対する悩みを振り返り、次に明日から工夫できる事を考えてみる、という内容でした。

参加者からは「明日からは少しでも早めの行動を心がけようと思います」「他の参加者の意見が参考になりました。取り組んでみて、1ヵ月後に見直してみたいと思います」等の感想が挙がりました。



★次回ののお知らせ

テーマ：『自分の強みを発見する』

日時：11月25日（水）3:00～

場所：ういんぐ交流室

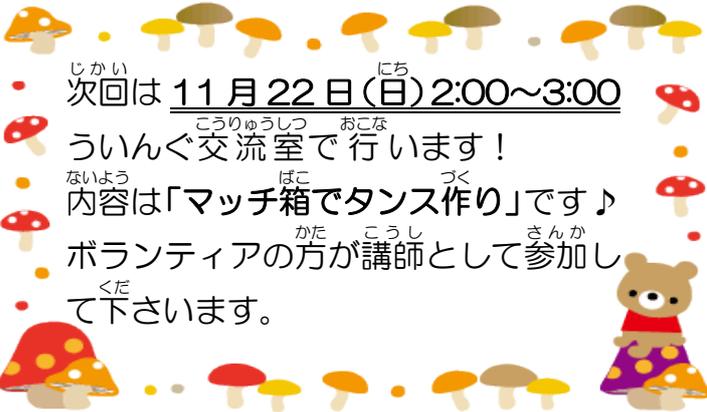


お知らせ

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。

♡ 創作の日の報告 ♡

10月11日(日)の創作の日は「折り紙」でハロウィンリース作りを行い、6名の参加でした。当初は、バラ作りを行う予定でしたが、季節に合わせた作品作りに変更となりました。参加者の中には、久しぶりの折り紙作りで不安な方もいましたが、最後には皆さん無事完成することが出来ました。参加者からは、「素敵な作品が出来た!」「不器用ながらも完成出来て良かった」「リース作りに苦手意識を持っていたが、自分でも出来ると感じた。」等の感想が挙がりました。



・ 次回は 11月22日(日) 2:00~3:00

・ ういんぐ交流室で行います!

・ 内容は「マッチ箱でダンス作り」です♪

・ ボランティアの方が講師として参加し

て下さいます。



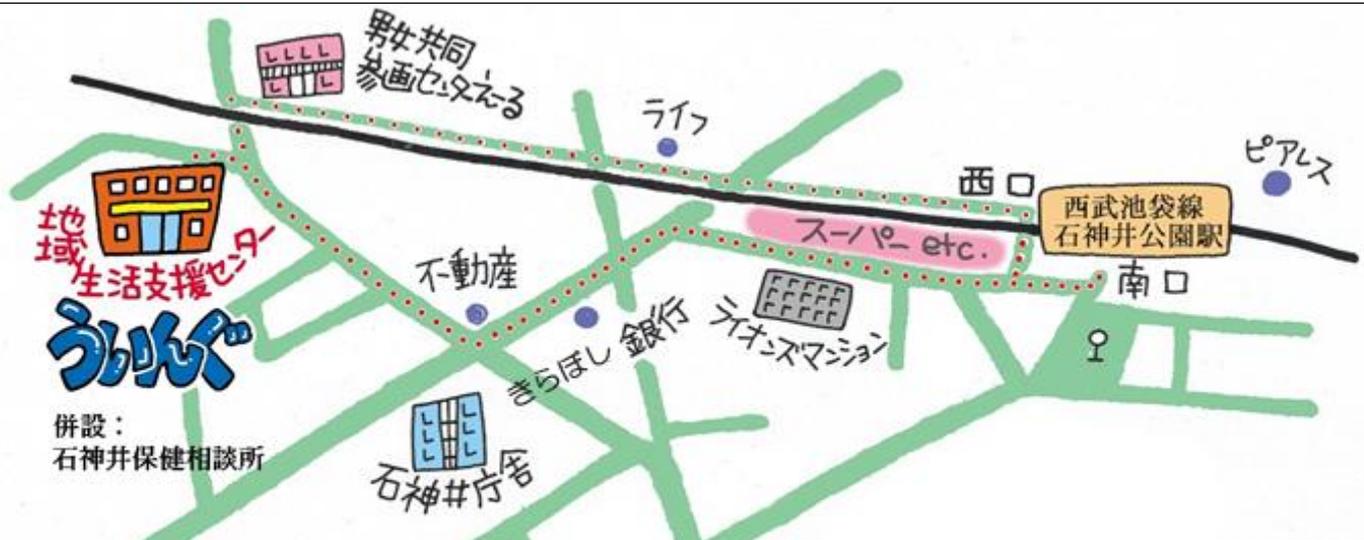
✚ ボランティア 募集中!

ういんぐではボランティアを募集しています。地域に出での清掃活動やポスター貼り、花壇の手入れ、創作活動や調理などさまざまなプログラム活動を行っています。このような活動へ一緒に参加して下さるボランティアを募集しています!

詳しくは、
03-3997-2181へ
お問い合わせ下さい。

▲ 「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エー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

