



4月のスケジュール!!
令和4年度の幕開けです!

ういんぐ

保健相談所の庭も彩り
鮮やかになってきました。
1日1日を大切に過ごしていきましょう。



令和4年(2022年)4月号(No.156)

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
※ 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。 ※ 令和4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。 4月は日曜日です。 ※ 出張ういんぐは、関町と大泉のボラティフ・地域福祉推進コナで行っています。 ※ 『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。					1 (オ)なし 相談日(予約制)	2 正午~7:00(オ) 1:00~2:30 卓球
3	4	5	6	7	8	9
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	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) 2:00~3:30 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 「武蔵関公園で 春探し!」	正午~7:00(オ) 2:00~3:30 歩き隊! 「松の風文化 公園」
10	11	12	13	14	15	16
正午~7:00(オ) 10:00~11:30 牀-ター養成講座 1:00~4:00 手話通訳者	正午~7:00(オ) 2:00~4:00 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) 2:00~3:00 創作の日 「6・7・8月の カレンダー作り」
17	18	19	20	21	22	23
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	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 「名水会さんぽ」	正午~7:00(オ) 10:00~11:30 びあまっぴ
24	25	26	27	28	29	30
正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者	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 3:00~4:00 就労プログラム	(オ)なし 相談日 (予約制)	昭和の日 	正午~7:00(オ) 1:30~2:30 利用者懇談会

◆ 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・ご相談下さい。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お控えください。
 - 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。
- 4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。

お知らせ

★令和4年度4月からのプログラムについて★
令和4年度からの変更点をお知らせします！ ☆彡

◆プログラムの申し込みについて◆

各プログラムには、定員があります。人数が定員を越えた場合は、今年度の「プログラム参加回数」を基に参加者を決定します。調整により申し込まれても参加できない場合がありますので、ご了承ください。

申し込みは窓口、電話、FAXにてお願いします。



あるたい 歩き隊！、たいそう 体操プログラムについて

歩き隊！は、より運動が出来るプログラムとして、以下の内容で体操プログラムと共に実施します

★令和4年度年間予定★

4月	歩き隊！	10月	歩き隊！
5月	歩き隊！	11月	体操プログラム
6月	体操プログラム	12月	歩き隊！
7月	体操プログラム	1月	歩き隊！
8月	体操プログラム	2月	体操プログラム
9月	歩き隊！	3月	体操プログラム



創作の日・なでしこ会について

創作の日は偶数月（4、6、8、10、12、2）に、なでしこ会は奇数月（5、7、9、11、1、3）の開催に変更いたします。



わからないことがあればスタッフにお問い合わせください！

就労プログラム

令和3年度の就労プログラムでは、レインボーワークの職員を講師に招き、7月に就労準備性について学びました。9月には、障害者雇用月間講演会に参加をし、障害者雇用を実際にされている企業の担当者からお話を伺いました。また、11月は「自分を知る」をテーマとして、自己紹介カードを用いて自分の強みを知る機会になりました。12月にはビジネスマナーについて学びました。ご参加をいただきまして、ありがとうございました。

令和4年度については、今年度よりパワーアップして様々な内容での就労プログラムを開催したいと考えております。詳細については、決まり次第お知らせいたします。

皆様のご参加お待ちしております！



報告

介護者のつどい

今年度最後となる第5回介護者のつどいを3月7日（月）に開催しました。第1回～第4回の内容やその時に挙げた意見を振り返り、令和4年度に取り上げたいテーマや知りたいことなどを話し合いました。「親は亡くなったが、自分が生きている間は自分の中で親も生きている」、「親に“自分は大丈夫心配いらない”と安心を伝えると良いですよ」との助言を実行している、「大切な親を亡くした後、病状を悪化させず、入院しないで暮らしていくことが大事と思う」、「助けてもらえる言葉は仲間からもらえることが多い」、「地域にある介護に役立つ社会資源を見学したいが、その場では個人的な話ができないと思う」などの声が聞かれました。

また、エンディングノートを回覧し、様々なエンディングノートがあることを共有しました。「今の自分に役立つページがある」、「緊急時に来てほしい人を書くと良い」、「パソコンの中のオリジナルの文章・デザイン・音楽、写真の処分の仕方を考えておきたい」などの意見がありました。令和4年度も“つどい”“支え合う”場を持ちたいと考えています。



リカバリープログラム START

令和3年度、I M Rに代わるプログラムとして、全5回実施してきました。この『リカバリープログラム START』というプログラム名は、参加された方と初回に決めたものです。自分が「こうなりたい」「こうしたい」というリカバリーゴールを設定し、目標に向けた取り組みを考えることや、自身を振り返る機会としてきました。講座では「就労」「栄養」「ストレス」をテーマとし、講師のお話を聞き、新たな情報を得ることやグループワークで皆さんの持っている意見や情報を交換することができました。これまでの回を振り返った参加者の感想として「今後も地道に取り組んでいきたい」「ここからが本番」という声が挙がりました。

参加された皆さん、お疲れさまでした。

令和4年度の内容、日程等については決まり次第、お知らせいたします。





ういんぐ文化展

しゃくじいちょうかいぶんかてん さんねん ちゅうし すすき さくひん よせ
石神井町 会文化展は、残念ながら中止となってしまいましたが、メンバーから素敵な作品をお寄せ
いただき、「ういんぐ文化展」としてオープンスペースで作品展を開催することができました！
ご覧いただいたメンバーからの感想を一部、ご紹介します♪



えーるではできない文化展
がういんぐでできてうれし
いです。

みな じょうず か つく
皆さん、上手に書いたり作っ
たり感心しました。これから
も文化展を見たいです。

さんか みな さくひん み
参加した皆さんの作品を見
て圧倒されました。上手いで
すね！！

さくひん てんてんじ あり
作品1点展示していただき有
り難うございました。ご配慮下
さり感謝しております。



ういんぐ事業のご紹介

※ここでご紹介するのは事業の一部です。

【相談支援事業】

ういんぐでは、障害のある方や難病の方、そのご家族が
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
等について相談して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、他の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。

【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、他の方と交流
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。
- 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

