



がつ 10月のスケジュール!!  
きょうどうほきん ばじ 共同募金が始まります!

# ういんぐ

ビタミン B1 や鉄分が豊富な秋の野菜で、夏の疲労回復を。



令和5年(2023年)10月号(No.174)

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) ① 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者	しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～5:00 みんなドラマ	 ① 1:00～ パソコン教室①(資料代50円) ② 2:00～3:30 きれいにし隊!花組	ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:00～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室①(資料代50円) ② 2:00～3:30 きれいにし隊!花組	(オ)なし ① 相談日(予約制)	(オ)なし ① 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:00～2:30 たつきゅう 卓球
8	9	10	11	12	13	14
しょうご 正午～7:00(オ) ① 10:00～11:30 ようせいこうざ 杯-タ-養成講座 ② 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 ③ 2:00～3:30 ある たい 歩き隊「ふるさと文化館へ行こう」	スポーツの日 	 ① 1:00～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室②(資料代50円) ② 2:00～3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:00～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室②(資料代50円) ② 2:00～3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	(オ)なし ① 相談日(予約制)	(オ)なし ① 相談日(予約制) ② 1:00～2:00 しゅつちやう 出張ういんぐ 関町→P.3	しょうご 正午～7:00(オ)
15	16	17	18	19	20	21
しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 ② 2:00～3:30 リカバリープログラムSTART	しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:30～3:00 かいごのつどい →P.2	 ① 1:00～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室③(資料代50円) ② 2:00～3:00 きれいにし隊!	ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:00～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室③(資料代50円) ② 2:00～3:00 きれいにし隊!	(オ)なし ① 相談日(予約制)	(オ)なし ① 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～3:30 そうさく の ひ 創作の日 「ハロウィン飾りを作ろう」
22	23	24	25	26	27	28
しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 ② 5:30～6:30 ちんじやくてい 黙食DAY	しょうご 正午～7:00(オ) ① 1:30～3:30 つばみの会 (高次脳機能障害者と家族の会)	 ① 2:00～3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	(オ)なし ① 相談日(予約制)	(オ)なし ① 相談日(予約制) ② 1:00～2:00 しゅつちやう 出張ういんぐ 大泉 →P.3 ③ 2:00～4:00 トライアングルミ(合同)	しょうご 正午～7:00(オ) ① 10:00～11:30 ぴあまっぴ ぴあまっぴ ② 1:30～2:30 りようしやこんだんかい 利用者懇談会
29	30	31	※  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5年度の手話による相談対応日は、 きすうづき どうようび くすうづき にちようび 奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。10月は日曜日です。 ※出張ういんぐは、関町と大泉のボランティア・地域福祉推進コーナーで行っています。 ◆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時～午後8時、土・日:正午～午後8時です。			
しょうご 正午～7:00(オ) ① 11:00～4:00 しょうご 10月1日 ① 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者	しょうご 正午～7:00(オ) ① 2:00～4:00 せいしんほけんふくし 精神保健福祉講座 →P.2 (申込は、10月1日から開始です)					

感染症対策のため、来所時は手洗い、消毒、検温、マスクの着用をお願いします。

食事は指定のスペースで黙食にてお願いします。

# お知らせ

# しゃくじい 千ルコ石神井



しゃくじいこうえんしょうてんがい ねん かいがいさい まつ  
石神井公園商店街で年2回開催されるお祭りです。

## じっこういいんかいさんかしゃだいほしゅう 実行委員会参加者大募集！！

- にってい ① 10月 4日 (水) 3:30~  
 ② 10月11日 (水) 3:30~  
 ③ 10月18日 (水) 3:30~  
 ④ 10月25日 (水) 3:30~

ないよう ① 出店のための事前準備 (装飾や  
製作) や景品のお菓子の買い出し、  
袋詰め

## とうじつ てっだ ひと ほしゅうちゅう 当日のお手伝いできる人も募集中！

にちじ 日時：10月29日 (日) 11:00~4:00

ばしょ 場所：石神井公園商店街銀座通り

内容：ういんぐでは、子ども向けゲームの  
出店を予定しており、接客やゲーム  
の案内など

さんかきぼう ひと 参加希望の人はスタッフまでお気軽にお声か  
けください。



## せいしんほけんふくしこうざ 精神保健福祉講座

### せいしんかい まな ~精神科医から学ぶメンタルヘルス~



ねりまく す ひと たいしょう せいしんほけん まな こうえんかい かいさい  
練馬区にお住まいの人を対象に、精神保健について学ぶ講演会を開催します。ストレスへの  
たいしょ 対処やセルフチェック、コロナ後のストレス等についてお話をしていただきます。

にちじ 日時：10月30日 (月) 2:00~4:00

こうし いりょうほうじんしゃだん みどりかい しゃくじい いんちょう せいしんかい よこやましゅういち し  
講師：医療法人社団 翠会 こころのクリニック石神井 院長 (精神科医) 横山晶一氏

かいじょう しゃくじいほけんそうだんじょ かいこうどう かい  
会場：石神井保健相談所 2階講堂 (ういんぐの2階)

ていいん めい せんちやく  
定員：35名 (先着)

もうしこみきかん  
申込期間：10月1日から10月20日まで

### もうしこ ほうほう 《申込み方法》

でんわ まどぐち  
電話、ハガキ、FAX、窓口のいずれかで  
こうざめい じゅうしょ しめい でんわばんごう  
①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号  
をお知らせください。

## あつこく 報告とお知らせ

## かいご 介護のつどい

だい かい 第2回は、フローラ石神井公園地域包括支援セ  
ンターの所長にお越しいただき、地域包括支援セ  
ンターの役割や介護サービスについてのお話を  
うかが 伺いました。

しりょう み せんけん ようす はなし  
メンバーは資料を見ながら真剣な様子でお話を  
き 聞いていました。色々な社会資源を知って、いざ  
というときに頼れる場所をいくつか見つけておく  
ことも大切なことですね。



にちじ 日時：10月16日 (月) 1:30~3:00

ばしょ なかむらばしちいきほうかつしえん  
場所：中村橋地域包括支援センター  
(中村橋駅より徒歩5分程度)

ていいん めい せんちやく  
定員：5名 (先着)

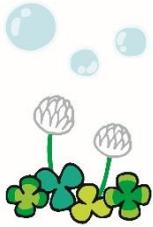
ないよう ちいきほうかつしえん  
内容：地域包括支援センターの  
まち 街かどケアカフェに見学に行きます。



しゅうごうばしょ かいご かいご かいご  
※集合場所についてはお申込みの際にご確認ください。



9月3日(日)、歩き隊と防災の合同プログラムで、避難拠点となっている光和小学校へ行ってきました。9月に入っても収まらない暑い日差しのなか、消火器やスプリンクラーなどを確認しながら歩きました。オープンスペースに戻ってからは、水消火器を使用した訓練も行いました。「水の勢いに驚いた」「初めて体験できてよかった」という感想をいただきました。



出張ういんぐに  
参加しませんか？

### 出張ういんぐって…？

ういんぐに行きたい！…でも、石神井公園は遠い！！

そんな方は、「出張ういんぐ」にお越しください！！

散策や創作活動、ゲーム、ボランティアのみなさんとの交流などさまざまなプログラムを行っています。

- ・その場でういんぐの職員に相談することも可能
- ・ういんぐに登録していない人の参加も大歓迎！

参加ご希望の方は、ういんぐまたは各コーナーまで、事前にお申し込みください。ご参加お待ちしております！



せき 関 町

### 出張ういんぐ関町

日時：10月13日(金) 1:00~2:00

内容：武蔵関公園に散策へ行こう！

夏の疲れを癒しに、のんびり公園を散策しませんか。

参加費：無料

集合場所：1:00 関町ボランティアコーナー  
1:10 出発

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

(関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階)

TEL:03-3929-1467

おお 大 泉



### 出張ういんぐ大泉

日時：10月27日(金) 1:00~2:00

内容：べるはうすへ行こう！

「べるはうす」が運営しているカフェでのんびりカフェタイムを楽しみましょう。

参加費：300円程度

※集合場所については、申込みの際にご確認ください。

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

(東大泉2-8-7)

TEL:03-3922-2422



# あか は ね きょうどうほきん 赤い羽根共同募金

きかん 期間：10月1日(日)～12月31日(日)

あか は ね きょうどうほきん ちょうかいれんごうかい みんせいじどういん  
赤い羽根共同募金は、町会連合会・民生児童委員  
きょうぎかい ねりまくしゃきょう さんしゃ こうせい  
協議会・練馬区社協の三者で構成される東京都  
きょうどうほきんかいねりま ちくきょうりょくかい じっし  
共同募金会練馬地区協力会が実施しています。

あか は ね きょうどうほきん つか くないで  
赤い羽根共同募金の使いみちとしては、区内で  
かつどう ふくしだんたい しゃかいふくしせつ かつどう  
活動している福祉団体や社会福祉施設などの活動へ  
のじょせい ちょうかい じちかい じっし ちいきかつどう しえん  
助成や、町会・自治会が実施する地域活動を支援  
しています。

こんねんと がいどうほきん おこな ねりまくしゃきょう  
今年度も街頭募金を行います。また練馬区社協  
まどぐち など せっち ほきんばこ ゆうびんふりかえなど  
窓口やういんぐ等に設置する募金箱、郵便振替等  
も募金を受け付けています。ご協力をお願いします。



がいどうほきん  
☆街頭募金☆  
にちじ  
日時：10月11日(水) 5:30～6:15  
ばしょ しゃくじいこうえんえき  
場所：石神井公園駅  
※ういんぐの職員も参加します！



## しよくいん 職員よりご挨拶



かか 関わって下さった全ての皆様、今まで大変お世話になりました。  
わたし 私にとってういんぐ生活は、沢山の方々とお会いでき沢山の思い出や貴重な  
けいけん 経験をさせて頂いた4年間でした。一日一日があっという間でしたが、今はど  
れも大切な思い出となります。これからは、ういんぐの経験を大切に自分自身  
も成長していきたいと思っています。短い間でしたが、お世話になりました。  
ほんとう 本当にありがとうございました。(青木 美里)



りよう  
▲「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/departement/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