



4月のスケジュール！
また新しい年度が始まります！



令和6年(2024年)4月号(No.180)

ういんぐ

わか別れと出会いの季節ですが、一期一会を大切にしていきたいですね。



©Yoshimura

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	6
	しょうご 正午～7:00(オ)	 午前：相談(予約制) しょうご 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)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～1:45 卓球① 🕒 1:45～2:30 卓球②
7	8	9	10	11	12	13
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 手話通訳者 🕒 2:00～3:00 歩き隊！ 「石神井公園」	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～5:00 みんなドラマ	 午前：相談(予約制) しょうご 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「武蔵関公園」→P.2	しょうご 正午～7:00(オ)
14	15	16	17	18	19	20
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 ホ-ター養成講座 🕒 1:00～4:00 手話通訳者	しょうご 正午～7:00(オ)	 午前：相談(予約制) しょうご 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) 🕒 2:00～3:00 創作の日→ P.3
21	22	23	24	25	26	27
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 手話通訳者	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害者 と家族の会)	 午前：相談(予約制) しょうご 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) 🕒 1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉「シンギングボウル」→P.2	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 びあまっぴ (きらら) 🕒 1:30～2:30 利用者懇談会
28	29	30	 ※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、来所・電話・FAXのいずれかかの方法でお申し込み下さい。 ※プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願いする事もあります。 ※出張ういんぐは、関町と大泉のホ-テ-・地域福祉推進J-ナで行っています。			
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 手話通訳者 🕒 5:00～6:30 夕食会→ P.3	しょうわ 昭和の日 					

※令和6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。
※感染症対策のため、来所時は手洗い、消毒、検温、食事は指定のスペースで黙食のご協力をお願いします。
※マスクの着用については、各自の判断でお願いします。

介護のつどい

令和5年度最後の「介護のつどい」は、前回までのまとめとして林 優子さんにお話をいただきました。今まで介護をしていた、現在介護をしているというメンバーのお話や、年齢を重ねる中でそれぞれが感じる不安などを共有しました。自分は介護について何もできていないというメンバーには、「心配する気持ちや状況を知っていることでも十分介護になる。何事も完璧にしようとせず、まあいいくらいに思えたら良い」といったアドバイスをいただきました。

次年度も開催予定ですので、プログラムの内容も含めて一緒に介護について考えましょう。



体操プログラム

2月18日(日)にういんぐ交流室にて体操プログラムを行いました。映像を観ながら、みんなで「練馬区健康いきいき体操」をしました。「真面目にやったらすごい運動量になると思った」「良い気分転換になった」「気持ちもからだも少しほぐれた」などと感想をいただきました。



いきいき体操の映像はYouTubeで観られるから、お家でもできるよ!



お知らせ

出張ういんぐ 関町

武蔵関公園へ 春探し



武蔵関公園は、遊歩道に囲まれたひょうたん形の大きな池のある公園です。色々な植物や野鳥などが見られるので、みんなで春を探しにいきましょう!

日時: 4月12日(金) 1:00~2:00

1:00集合、1:10 コーナー 出発

集合場所:

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

関町北1-7-14 関町サイクルセンター 1階

TEL:03-3929-1467



出張ういんぐ 大泉

「シンキングボウル」

演奏と体験

シンキングボウルはチベットの民族楽器で、シンキング=歌う、ボウル=器のことです。その音色はストレス解消や癒しの効果があると言われています。

ボランティアによる演奏と、みなさんにも少し体験していただく予定です。

是非ご参加ください。



日時: 4月26日(金) 1:00~2:00

場所: 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

練馬区東大泉2-8-7パリスフォレスト3 101号

TEL: 03-3922-2422

お知らせ

ゆうしょくかい 夕食会

令和6年度より、みんなで調理する「夕食会」を再開します！まずは簡単なものから始めましょう。4月のメニューは「おにぎり」と「味噌汁」です。何の具材が用意されるかは、当日をお楽しみに！

日時：4月28日（日）5:00~6:30

場所：ういんぐオープンスペース

定員：6名 参加費：100円



※自分のおにぎりは自分で作るかたちになります。

※食事のみの参加、時間を大幅に遅れての参加はできません。

そうさく ひ 創作の日

「創作の日」では、季節に合わせたテーマややりたいことをお聞きし、みなさん思い思いに作品づくりをしています。

4月・5月はえーるフェスティバルでのういんぐ紹介の為の作品づくりを行います。作成に必要な道具などは、ういんぐにありますのでお気軽にご参加ください。

日時：4月20日（土）2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室



れいわ おんど 令和6年度 練馬区社協 会員募集



練馬区社協では、誰もが安心して暮らせる地域づくりを実現できるよう、さまざまな活動を行っています。

練馬区社協 会員とは、練馬区社協が行う地域福祉を推進する活動に賛同いただき、練馬区社協を支えてくださるみなさんです。社協会員のみなさんには、地域の情報や活動内容を掲載した「ねりま社協だより」（年3回発行）をお送りします。また、年に1度、会員のみなさんを対象とした「会員の集い」を開催しています。

ういんぐの窓口でも練馬区社協 会員の受付をしています。ご興味がある人はぜひ窓口までお越しください。



ねんかいひ 【年会費】

○個人会員（正会員）	500円以上
○特別会員	3,000円以上
○団体会員	5,000円以上



継続の人も
年度毎に受付を
お願いします



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。

メンバーのみなさまへお願い

ういんぐのプログラムは、以下の方法でのお申込みをお願いします。
 尚、FAXは電話相談の利用時間内に送ってくださいますようお願いいたします。
 電話相談の利用時間は下記にある相談支援事業をご参照ください。



①窓口



②電話



③FAX



毎月、前月の25日から
お申込みが可能です。



【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、他の人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。

【相談支援事業】

ういんぐでは、障害のある人や難病の人、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。

- ◆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」ご利用にあたって▲

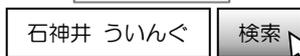
- ゴミはお持ち帰りください。
- 全館禁煙です。
- 施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えください。
- 自転車は所定の駐輪場をご利用ください。
- 施設内や行事の写真撮影、SNS等への掲載はご遠慮ください。

★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