



1月のスケジュール!!
今年もどうぞよろしく
お願いいたします!

ういんぐ

いちねん けい がんたん
一年の計は元旦にあり。
無理し過ぎず、ゆとりを
も 持てる計画を立ててい
きたいですね。



れい わ ねん ねん ごう
令和7年(2025年)1月号(NO.189)

はっこうせきにんしゃ しゃがいふくしほうじんねりまくしゃがいふくしきょうきかい しゃくじいしやうがいしゃちいきせいかつしえん しまちやう ましこのりあき
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

しゃくじいしやうがいしゃちいきせいかつしえん しょうがい ひと かさく ちいき こりつ あんしん じぶん
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
						4 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 1:00~1:45 だっきゅう 卓球① 🕒 1:45~2:30 だっきゅう 卓球②
<p>※ 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のいずれかの方法でお申し込みください。 ※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。 ※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。1月は土曜日です。</p>				<p>1日~3日まで ねんしやす 年始休みです</p> 		
5 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:30~4:15 ねんまんそうだんかい ねんまん トーナルホ・ト・JSE しゅさい 主催) 🕒 2:00~3:30 ある たい 歩き隊! →P.3	6 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~4:00 ゆめみ 夢見るカメレオン	7 	8 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→P.3	9 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日 よやくせい (予約制)	10 <u>((オ)なし</u> そうだんひ 相談日(予約制) 🕒 1:00~2:00 しゅつちやう 出張ういんぐ せきまち 関町→P.2	11 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者
12 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 10:00~11:30 ホ・タ-養成講座 🕒 2:00~3:00 なでしこ会 → P.2	13 せいじん ひ 成人の日 	14 	15 ごぜん 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) 🕒 2:00~3:30 きれいにし隊! ポスター貼り隊	16 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日 よやくせい (予約制)	17 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日(予約制)	18 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者
19 かなないせいそう 館内清掃 	20 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~3:00 さどうたいけん 茶道体験 →P.3	21 	22 ごぜん 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!	23 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日 よやくせい (予約制)	24 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日(予約制) 🕒 1:00~2:00 しゅつちやう 出張ういんぐ おおいすみ 大泉→P.2	25 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 1:00~4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 10:00~11:30 びあまっぴ 🕒 1:30~2:30 りやうしやこんだんかい 利用者懇談会
26 しょうご 正午~7:00(オ)	27 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 かそく かい と家族の会)	28 	29 ごぜん 午前: 相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒 2:00~3:30 きれいにし隊! ポスター貼り隊 🕒 3:00~4:30 トライアングル・ゼミ→P.2	30 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日 よやくせい (予約制)	31 <u>(オ)なし</u> そうだんひ 相談日(予約制)	

※ 出張ういんぐは、関町と大泉のボランティア・地域福祉推進センターで行っています。
※ 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。

11月はチェアヨガを行いました。講師を招き、座ったまま気軽にできるヨガの動きを教えてくださいました。「これならできる」

「家でもやってみよう」と好評でした。健康な体作りのために、ぜひ継続してください。



★1月は…

「書初めとお汁粉茶話会」

書初めと、お汁粉を食べながら新年の抱負などお話ししましょう。

日時：1月12日(日) 2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室

定員：6名



トライアングル・ゼミ

11月は「外出前の準備を考えよう！」をテーマに、外出時に必ず持って行くもの、あると便利なもの、持ち物や洋服を選ぶポイントを話し合いました。「災害時や緊急時の備えとして季節用品(カイロなど)や衛生用品を準備しておきたい」「薬を1~2回分多めに準備しておこうと思った」等、さまざまな感想がありました。意見交換を通して、自分の持ち物や服装を見直す機会になりました。

★1月は…

「自己紹介シートを作ろう」

さまざまな場面で自己紹介をすることがあると思います。自分の得意なことや苦手なことなどをまとめてみましょう。

日時：1月29日(水) 3:00~4:30

場所：ういんぐ交流室



出張ういんぐ蘭町

11月はボランティアから教わりながら万華鏡を作りました。「いろんな種類の材料を選ぶのが楽しかった」「万華鏡には夢があると



出張ういんぐ大泉

11月はステンシルでクリスマスカードを作りました。好きな型を選んだら、スタンプでトントンしながらカードに色を付けていきます。「初めてだったけど楽しかった」「思うように色が出なかったけどまたやりたい」などの感想が聞かれました。



★1月は…

日時：1月10日(金) 1:00~2:00

内容：「若宮八幡宮へ初詣！」

参加費：無料

集合場所：蘭町ボランティア・地域福祉推進コーナー

蘭町北1-7-14 蘭町サウナ1階

TEL：03-3929-1467



★1月は…

日時：1月24日(金) 1:00~2:00

内容：「東映ミュージアムへ見学に行こう！」

参加費：無料

集合場所：大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

東大泉2-8-7パリスフォレスト3 101号

TEL：03-3922-2422



あるたい
歩き隊!



お知らせ

まどうたいけん
茶道体験



ねんさいしよ あるたい しゃくしいこうえん
2025年最初の歩き隊! は石神井公園
ひかわじんしゃ はつもうで い
氷川神社へ初詣に行きます!

さむ きせつ さんか ひと
寒い季節ですので、参加される人はぜひ
あた ぶんそう さんか
暖かい服装でご参加ください♪



にち し
日時: 1月5日(日) 2:00~3:30

しゅうこうばしよ
集合場所: ういんぐ

てい いん めい せんちやくしゅん
定員: 6名(先着順)

さいせん かくじ ようい
※お費金は、各自でご用意ください。

とし あ はじ ちゃしつ はつがま い
年が明けて初めてののお茶室を初釜と言
はつがま とし あ はじ かま ひ い
います。初釜は「年が明けて初めて釜に火を入
い み ねん けいこはじ
れる」ことを意味し、1年の稽古始めとなる
たいせつ かい はつがま ちゃがし とくへつ
大切な会です。初釜ではお茶菓子も特別な
はな もち かし じゅんび よてい
「花びら餅」というお菓子を準備する予定で
さんか
す。ぜひご参加ください。

にち し げつ
日時: 1月20日(月) 2:00~3:00

てい いん めい せんちやくしゅん
定員: 8名(先着順)

さんかひ えん
参加費: 100円



きれいにし隊!

きれいにし隊! は毎週水曜日の定例プログラムです。名前のようにみんなで何かをきれいにする
もくてき おこな
目的で行っています。ういんぐで初めてプログラムに参加する人にもおすすめなプログラムです。
ひつよう どうぐ
必要な道具はういんぐからお貸ししますので、手ぶらで参加できます。屋外の活動もありますので汚
い ある ぶんそう さんか
れても良い、歩きやすい服装でご参加ください。

こんげつ は たい じかん ぶん の しせつ もと しだい お
※今月よりポスター貼り隊の時間を30分延ばしていますが、施設へ戻り次第終わります。

はなぐみ
花組

★第1水曜日

しゃくしいほけんそうだんじょうら
石神井保健相談所裏にある
かだん てい ねん
花壇の手入れをします。年に
かい 入 か さぎょう てきど
2回は植え替えをしています。
いろ はな かこ
色とりどりの花に囲まれ
てリフレッシュできます。



そらくみ は たい
空組 (ポスター貼り隊)

★第2・4水曜日

ちょうないかい かつどう しせつ
町内会の活動として、施設
しゅうへん けいじばん
周辺にある掲示板のポスター
を貼り替える作業です。適度
きより ある
な距離を歩きますのでちょっ
うんどう
とした運動になります。



うちくみ
内組

★不定期 (雨天時など)

うてい き うてんじ
ういんぐ施設内を清掃しま
しせつない せいそう
す。掃き掃除や拭き掃除な
は そうじ ぶき そうじ
ど、みんなで協力してピカ
きょうりよく
ピカにすると達成感が感じ
たっせいかん かん
られます。



利用者アンケートへのご協力をお願い！

今年1年間、ういんぐを利用された方を対象に「利用者アンケート」を実施しています。オープンスペースでアンケート用紙をお配りする他、LoGoフォームを使った電子版でも回答いただけます。どちらか回答しやすい方で教えてください。

ういんぐをより良くしていくためにご協力をよろしくお願いいたします。

実施期間：令和6年12月1日（日）～ 令和7年1月31日（金）



【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

