



11月のスケジュール!!
紅葉が見頃ですね!

ういんぐ

冬が近づいてきましたね。皆さんは風邪予防のためにどのようなことに取り組んでいますか。



令和5年(2023年)11月号(No.175)

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 |
| ※ 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。 ※出張ういんぐは、関町と大泉のホワイティ・地域福祉推進コナで行っています。 | | | 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→P3 | (オ)なし 相談日 (予約制) | 文化の日 | 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 1:00~2:30 卓球 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 正午~7:00(オ) | 正午~7:00(オ) 2:00~5:00 夢見るカメレオン | | 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「身体を動かそう!」→P3 | 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:30 なでしこ会 →P2 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 正午~7:00(オ) 10:00~11:30 ホワイティ-養成講座 | 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) | 正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:00 体操プログラム 「いきいき体操」 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 館内清掃 | 正午~7:00(オ) 2:00~3:30 茶道体験 | | 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 | 勤労感謝の日 | (オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「チェアヨガ」→P3 | 正午~7:00(オ) 10:00~11:30 びあまっぴ 1:00~4:00 手話通訳者 1:30~2:30 利用者懇談会 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | ※令和5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。11月は土曜日です。 | |
| 正午~7:00(オ) | 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) 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! 3:00~4:30 トライアングル・ゼミ→P3 | (オ)なし 相談日 (予約制) | | |

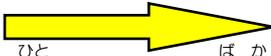
◆面接相談は事前予約が必要です。◆電話相談は月・水・木・金: 午前9:00~午後8:00、土・日: 正午~午後8:00です。

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。



9月16日(土)にスマホ教室を行いました！今回は、既に自分のスマートフォンを持っているメンバーを対象に開催し、「QRコード(※)の読み取り方」や「ホームページのお気に入り登録の仕方」、「コピー&ペースト」などの操作と一緒に確認しながら学びました。
また、安全に利用するための「スマートフォン活用クイズ」を行いました。

例えば！右の顔文字はどのように見えるでしょうか？  

喜んで笑っているように見えるかもしれませんが、人によっては馬鹿にされていると感じるかもしれません。また、前後の文面によって印象が変わりそうですね。

このようなクイズで、トラブルを避ける利用について学びました。
「機能や言葉の意味など基本的なものも教えて欲しい」、「1年に1回ではなく、もっと開催して欲しい」といったご意見もいただきました。次年度以降の参考にさせていただきます。
※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



歩き隊！

10月8日(日)の歩き隊！では、ふるさと文化館で開催されている「紙のおもちゃがいっぱい北原コレクション」の特別展に行きました。明治期から高度経済成長期にかけての紙のおもちゃがいくつも展示されていて、百人一首、双六、メンコ、着せ替え人形、ペーパークラフトなど数多くありました。参加者からは、

「メンコが懐かしく、いい経験になった」
「両親の子ども頃のものが見れた」
「100円札など昔のお札を見たことがなかったので良かった」
などの感想がありました。



お知らせと報告

なでしこ会

9月10日(日)は、参加者7名と一緒に“家にあるもので簡単に”をテーマにスーパーなどで買い物をした際に貰える保冷剤を使って簡単に作れる芳香剤作りをおこないました。
数種類のアロマオイルとビーズやスパンコール等で可愛らしくアレンジして、オリジナルの作品作りとなり参加者はとても楽しそうに参加されていました。



次回のなでしこ会は…
日 時：11月11日(土) 2:00~3:30
内 容：『アクセサリ作り』
講 師：林 優子さん
定 員：5名
参加費：50円
ビーズを使って冬に華やぐネックレスを作ります♪

せいしんほけんふくし こうざ
精神保健福祉ボランティア講座

しょうがい ひと ひと たが ささ ちいき つく かつどう
障害のある人もない人も、お互いに支えあえる地域を作るため、ういんぐでボランティア活動をして
みませんか。ボランティアの魅力(みりよく まな)を学びながら、ういんぐのボランティア(りようしゃ)や利用者(はなし き)のお話(はなし)を聞き、
みちか ちいき こうりゅう はじ きがる もう こ くだ
身近な地域での交流(こうりゅう)を始め(はじ)ましょう。お気軽(きがる)にお申し込み(もう こ くだ)下さい。

にちじ とき じかん けいぎ
日時：12月9日(土) 1:00~2:30 (受付12:30)

たいしょう しょうがい ひと かか かんしん かつ
対象：障害(しょうがい)がある人(ひと)との関わり(かか)に関心(かんしん)がある方(かつ)

ボランティアに関心がある方

ていじん せいめい もう こ じゅん ひょう むりよう
定員：10名(申し込み順) 費用：無料



もうしこ といいわ
【申込み・問合せ】

TEL：03-3997-2181

しゃくじいしょうがいしゃちいきせいかつしえん きょうさい せきまち ちいきふくしすいしん
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ/共催：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

トライアングル・ゼミ
(ういんぐオリジナル)



がいしゅつまえ じゅんび かんが
『外出前の準備を考えよう!』

どこか(どこ)に出かける(で)ためには(ため)は(は)欠かせ(か)せない(せ)ない(ない)準備(じゅんび)！
にちゅうかつどうさきとう い さい なに も
日中活動先等(にちゅうかつどうさきとう)に行く(い)際(さい)、何(なに)を持(も)って(と)いく(い)の
か、準備(じゅんび)には(は)どれ(ど)くらい(くらい)の時間(じかん)が(が)かか(か)る(る)の(の)かな
ど、みなさん(みなさん)で(で)改(あらた)めて(めて)考(かんが)えて(えて)み(み)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)。

にちじ すい
日時：11月29日(水) 3:00~4:30

きれいにし隊! 花組

ことし くだん はな まんかい みどり
今年(ことし)も花壇(くだん)のお花(はな)は満開(まんかい)に、緑(みどり)のカーテ
ン(あさがお ゆうがお)でも朝顔(あさがお)・夕顔(ゆうがお)が、そしてゴーヤ(そと)がたくさ
ん(み)実(み)り(り)ま(ま)し(し)た(た)!

11月(11)は植(う)え替(か)え(え)を(を)し(し)ま(ま)す(す)の(の)で(で)、ぜ(ぜ)ひ(ひ)ご
さんか
参加(さんか)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)!

にちじ すい
日時：11月1日(水) 2:00~3:30



しゅうりょう せきまち
出張ういんぐ関町

にちじ きん
日時：11月10日(金) 1:00~2:00

ないよう からだ うご
内容：「身体(からだ)を動か(うご)かそう!」

さんかひ むりよう
参加費：無料

ばしょ せきまち ちいきふくしすいしん
場所：関町(せきまち)ボ(ら)ん(て)ィ(あ)・地(ち)域(いき)福(ふ)祉(し)推(すい)進(しん)コ(こ)ー(お)ナ(な)ー

(関町北1-7-14 関町サイクルセンタ-1階)

TEL:03-3929-1467

「スポーツの秋」!

おも いっき(い)り(り)身(み)体(たい)を(を)動(うご)か(か)し(し)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)。



しゅうりょう おおひみ
出張ういんぐ大泉

にちじ きん
日時：11月24日(金) 1:00~2:00
(12:50 おおひみがくえんえきかいさつまえしゅうりょう
大泉学園駅改札前集合)

ないよう
内容：「チェアヨガ」

さんかひ むりよう
参加費：無料

かいじょう ねりまくりつきんろうふくしかいかん
会場：練馬区立(ねりま)立(た)勤(きん)労(ろう)福(ふ)祉(し)会(かい)館(かん)

といあわ おおひみ ちいきすいしんふくし
問合せ：大泉(おおひみ)ボ(ら)ん(て)ィ(あ)・地(ち)域(いき)推(すい)進(しん)福(ふ)祉(し)コ(こ)ー(お)ナ(な)ー

TEL:03-3922-2422

うご 動き(うご)き(き)や(や)す(す)い(い)服(ふく)装(そう)で(で)お(お)越(こ)し(し)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。

すいぶん じさん ねが
水分(すいぶん)や(や)タ(た)オ(オ)ル(ル)の(の)持(も)参(さん)も(も)お(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す(す)。



しんにんしゅくは せいさつ
新任職員からご挨拶

10月からういんぐの一員になりました大島佳子です。練馬区で生まれ、青春時代を過ごしました。私は体を動かすこと、のんびりと読書すること、お喋りすることが好きです。メンバーの皆さんとお喋りしたりいろいろな活動をするなど一緒に楽しい時間を過ごせたら嬉しいなと思っています。1日も早く仕事に慣れるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
 (大島佳子)

ほうしやうちゅう
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、創作活動等様々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。

ういんぐ事業のご紹介

※ここでご紹介するのは事業の一部です。

そうだんしえんじぎょう
【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、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。



▲「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エ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