



あずらん

11/3「文化の日」は「自由と平和を愛し、文化を進める」日。みんなで文化的な生活を!



平成 23 年(2011 年)11 月号(No.31)

©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 田中弘昭
住所: 〒177-0041 練馬区石神井町 7-3-28・1 階 電話相談・問合せ: TEL03-3997-2181/FAX03-3997-2182

石神井障害者地域生活支援センターういんぐは、主に精神の病を持つ人たちが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。

11月のういんぐのスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
※  は、お休みです。 ※(オ)は、オープンスペースです。			午前:(面)(電)なし 正午~7:00(オ) 1:00~5:00 パソコンに ふれてみよう① 2:00~きれいにし隊!	 (文化の日)	相談日(要予約) (オ)なし 1:00~4:00 ♪ 出張ういんぐ・光が丘	正午~7:00(オ)
6	7	8	9	10	11	12
「チルコロ石神井」 →詳しくはP4 (オ)なし (電)通常通り	10:30~IMR② 正午~7:00(オ)		午前:相談(要予約) 正午~7:00(オ) 1:00~5:00 パソコンに ふれてみよう② 2:00~きれいにし隊!	相談日 (要予約) (オ)なし	相談日(要予約) (オ)なし 1:00~4:00 ♪ 出張ういんぐ・関町	正午~7:00(オ)
13	14	15	16	17	18	19
10:00~地域生活 サポーター養成講座 正午~7:00(オ)	10:30~IMR② 正午~7:00(オ)		午前:相談(要予約) 正午~7:00(オ) 1:00~5:00 パソコンに ふれてみよう③ 2:00~きれいにし隊!	相談日 (要予約) (オ)なし	相談日(要予約) (オ)なし 2:00~4:30:(電)なし	正午~7:00(オ) 2:00~歩き隊!
20	21	22	23	24	25	26
 (床清掃のため)	10:30~IMR③ 正午~7:00(オ) 2:00~茶道体験し てみませんか		 (勤労感謝の日)	相談日 (要予約) (オ)なし	相談日(要予約) (オ)なし 午前:(電)なし 1:00~4:00 ♪ 出張ういんぐ・大泉	正午~7:00(オ) 1:30~きれいにし隊! (花組) 2:30~利用者懇談会
27	28	29	30	※IMRは、「リカバリーと病気の自己管理」です。詳しくはお問い合わせ下さい。 ※28日の「つぼみの会」は「高次脳機能障害者と家族のつどい」です。 ★プログラムの申込みは、前月の25日からです。詳しくはお問い合わせ下さい。		
正午~7:00(オ) 5:30~7:00 持ち寄り 夕食会	10:30~IMR③ 正午~5:00(オ) (電):5:00 まで (職員研修のため) 1:30~つぼみの会		午前:相談(要予約) 正午~7:00(オ) 2:00~きれいにし隊! 1:00~4:30 「精神保健 福祉ボランティア講座」			

- ◆電話相談は、月・水・金:午前 10:00~午後 7:00/土・日:正午~午後 7:00/木:10:00~正午、午後 4:30~午後 7:00 です。
- ◆面接相談は、事前予約が必要です。また、オープンスペースの時間にも随時相談できます。スタッフにお声かけ下さい。
- ♪出張ういんぐは、区内3ヶ所のボランティア・地域福祉推進コーナーで行っています。(詳しくは3ページ)

★★★9月の持ち寄り夕食会・10月のハヤシライスタ食会★★★

9月の持ち寄り夕食会は24名が参加し、大盛況でした。
 この日は、ういんぐで採れたゴーヤを使ってチャンプルーを作りました。
 それぞれ持ち寄った自分の夕食と一緒に、ゴーヤ料理を楽しみました。
 みんなでにぎやかな夕食の時間を過ごせましたね！



ゴーヤを調理！

みんな
いただきます

9月



10月



10月はハヤシライスタ食会でした。こちら参加者は23名と大人数。
 早めに集まった人たちで買い出しに行き、調理を行いました。ういんぐで
 とれた野菜(ナス、ピーマン、カボチャ、
 ゴーヤ)をホットプレートで焼いたものも
 特製みそマヨネーズでいただきました。
 ハヤシライスにはエリンギも入れて、
 秋らしいメニューとなりました。

ハヤシライスと
 ういんぐで採れた野菜を
 焼いたもの みそマヨ添え♪

知り隊！学び隊！

精神障害者保健福祉手帳の活用方法 (その3)

■精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、通信会社によって、携帯電話通話料の割引があります。

通信会社 割引の名称	基本使用料・定額料	通信料	その他の料金など
NTTドコモ ハーティ割引	6割引(基本使用料 に含まれる無料通話 分はそのまま)	割引なし。	●i-mode、留守電等のサービスが 6割引。 ●新規契約/電話機変更/契約 変更手数料が無料。 ●パケットパック、パケ・ホーダイに 加入できるが割引なし。
au by KDDI スマイルハート割引	5割引	通信先が au 又は一般電 話の場合、5割引。 それ以外の場合 2割引。	●Cメールが半額。 ●契約解除には契約期間等関 係なく解除料 3150 円。
ソフトバンクモバイル ハートフレンド割引	ホワイトプラン加入の 場合定額料無料	通話する時間・プランによ って0円から21円/30秒	



さらにくわしく知りたいことは、各通信会社にお問い合わせください。

■その他の民間施設の割引について・・・

- ・映画館 1回1000円 (介助者1名も同額)
- ・以下の施設では、入場料の割引があります。「東京ジョイポリス」「新横浜ラーメン博物館」「東京ドームシティアトラクションズ」「ナンジャタウン」「サンシャイン国際水族館」「コニカミノルタプラネタリウム」「サンシャイン60展望台」「東京サマーランド」「野球体育博物館」「日本サッカーミュージアム」「東京シティービュー展望台(六本木ヒルズ)」「ユニバーサルスタジオジャパン」「東京タワー」「八景島シーパラダイス」…など。



お知らせ

練馬区で生活保護を受給されている方は、地域生活支援センター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。

◆◆出張ういんぐのお知らせ◆◆

区内3か所のボランティア・地域福祉推進コーナーに
ういんぐが出張します！！

光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー 03(5997)7721

(毎月第1金曜日)

11月4日(金)午後1:00～4:00

秋を見つけに！(光が丘公園)

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー 03(3929)1467

(毎月第2金曜日)

11月11日(金)午後1:00～4:00

♪ ゲームとお芋と太極拳

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー 03(3922)2422

(毎月第4金曜日)

11月25日(金)午後1:00～4:00

♫ カラオケ！(カラオケ代は自己負担です。)

詳細はスタッフまで。

**大泉VCは
移転しました。**

〒178-0063

練馬区東大泉 2-8-7

パレスフオンテン3

101号室



出張ういんぐ報告

～光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー～

10月は、メンバー・実習生・スタッフ合わせて15名が参加しました。光が丘VCの中で、「この秋行ってみたいところ」をテーマに話をしたり、ストレッチをしたりしてから、光が丘公園へ向かいました。心地良い風の吹く秋日和で、キンモクセイやギンナンの香りは秋の訪れをより感じさせてくれました。のんびりと公園内を歩き、アスレチックで遊んだり、テニスを見たり、メロンパンを食べたり…、参加者それぞれ光が丘公園を満喫しました。

11月は、『みどり環境ネットワーク！』の方の案内のもと、光が丘公園で秋の深まりを楽しみます。ぜひ、ご参加ください。



花がたくさん咲いていた。



みんなと一緒に
だったので、広い
公園も歩けた。

気持ちよかった。

楽しかった。

きれいにし隊！報告

「きれいにし隊って何のプログラムですか？」ってよく質問をうけます。「みんなのういんぐをキレイにしたり、飾ったりしよう」と考えて始まったプログラムなんです。ういんぐも開設3年目。このプログラムもみなさんのアイデアで充実したメニューに成長しました。これからもどうぞよろしくお願いいたします！



立派な
みどりの
カーテン！



○●9月利用者懇談会●○

9月の利用者懇談会は、メンバー7名・スタッフ2名参加で行いました。はじめに、「秋を感じるもの」について、話をしました。次に、10～11月の行事について懇談を行ないました。10月の「白百合まつり」では、ういんぐは、今年もフランクフルトで出店するので、準備や当日の仕事内容を説明し、実行委員を募集しました。11月の「チルコロ石神井」では、お菓子の詰め放題を出店しますが、この実行委員も募集しました。ほかに、10月の上野への外出企画について、企画の内容をメンバーにお伝えし、集合場所についての質問や企画の内容に対してご要望を頂き、話し合いました。



次回の利用者懇談会
は、11月26日です。

「チルコロ石神井」

日時：11月6日（日）

11時～16時

場所：石神井公園駅南口

銀座通り元豊田米店内

内容：「駄菓子詰め放題」

当日、オープンスペースはお休みで、電話相談は通常通りです。ぜひ、「チルコロ石神井」にご参加ください！

今年3月は「チルコロ石神井」が中止になり、楽しい駄菓子詰め放題ができなくなりました。そのため、今回もういんぐは駄菓子詰め放題で出店することとし、お子さんたちやご家族が楽しめる内容を準備しました。



2010年度様子



精神保健福祉ボランティア講座を開催します！！

ういんぐのプログラム（きれいにし隊！）への参加や、ボランティアのイメージについて一緒に考えるグループワークを行います。今後のボランティア活動の参考にしていただきたいと思います。地域の皆さまのご参加をお待ちしています。

★日時：2011年11月30日（水）1時～4時半

★場所：石神井障害者地域生活支援センター

ういんぐ

★参加費：無料

★定員：20名程度（申込みは先着順）

★対象：ボランティアに興味がある方

★申込み：FAX・ハガキ・窓口の何れかでお申込みください。（名前・住所・電話番号）

★申込み締め切り：2011年11月27日（日）

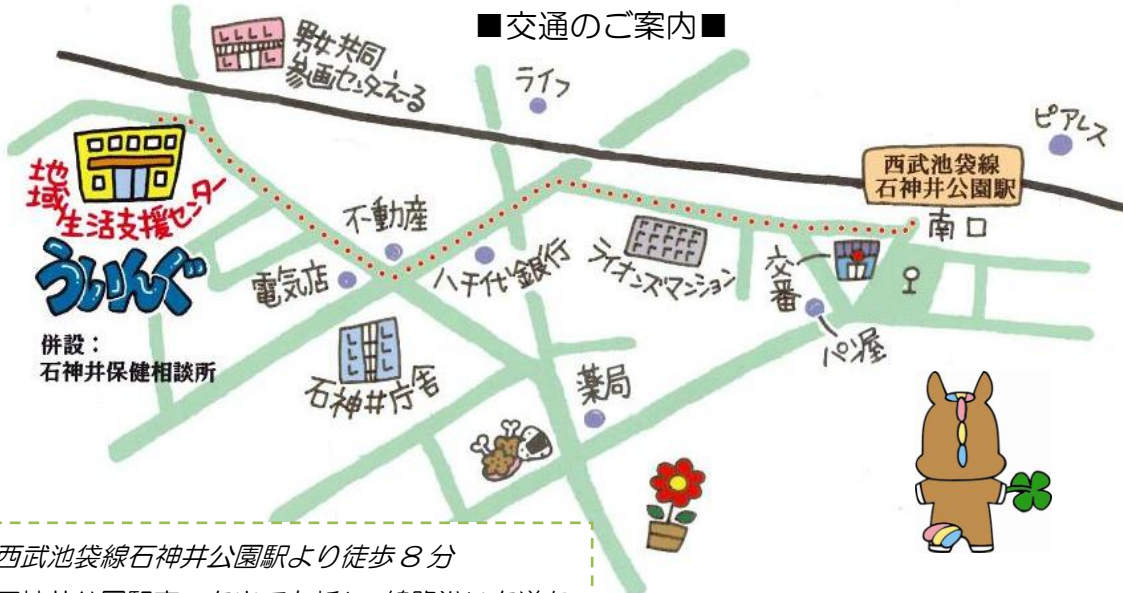
☆利用している方々には、「きれいにし隊！」への受け入れのご協力をお願いします。

「ういんぐ」ご利用にあたって

○ゴミはお持ち帰りください。

○給茶器がありませんので飲み物等はご持参ください。

○全館禁煙です。施設周辺での喫煙もご遠慮ください。



4月17日より、石神井公園駅の下り線が高架化され改札の場所が変わりました。また、高架化に伴い、石神井公園駅付近の踏切がなくなりました。

★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分

石神井公園駅南口を出て右折し、線路沿いを道なりに進み、つきあたりを左折、不動産屋と電気店のある交差点を右折し、線路の手前を左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 練馬区石神井町 7-3-28・1 階

（併設：石神井保健相談所）

TEL03-3997-2181 / FAX03-3997-2182

石神井障害者地域生活支援センター

