



# あずらん

シチュータ食会に  
クリスマス会・・・、  
おいしい企画が盛り  
だくさんです！



平成 23 年(2011 年)12 月号(No.32)

©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。

## 12月のういんぐのスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
※  は、お休みです。 ※(オ)は、オープンスペースです。 ※IMRは、「リカバリーと病気の自己管理」です。 ※19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。				1 相談日 (要予約) (オ)なし	2 相談日(要予約) (オ)なし 1:00～4:00♪ 出張ういんぐ・光が丘 2:00～レインボーワーク 見学会→詳しくはP2	3 正午～7:00(オ)
4 正午～7:00(オ)	5 正午～7:00(オ) 1:30～4:30 サイコ ドラマ(要予約)	6 	7 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① 2:00～きれいにし隊！	8 相談日 (要予約) (オ)なし	9 相談日(要予約) (オ)なし 1:00～4:00♪ 出張ういんぐ・関町	10 正午～7:00(オ) 2:00～歩き隊！
11 10:00～地域生活 サポーター養成講座 正午～7:00(オ)	12 10:30～IMR③ 正午～7:00(オ)	13 	14 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！	15 相談日 (要予約) (オ)なし (電):6:00 まで	16 相談日(要予約) (オ)なし 1:00～4:00♪ 出張ういんぐ・大泉	17 正午～7:00(オ) 1:30～きれいにし隊！ (花組) 2:30～利用者懇談会
18 正午～7:00(オ) 5:30～7:00 シチュ ータ食会 →詳しくはP4	19 10:30～IMR④ 正午～7:00(オ) 1:30～つぼみの会 2:00～茶道体験し てみませんか	20 	21 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！	22 相談日 (要予約) (オ)なし	23  (天皇誕生日)	24 正午～7:00(オ) 1:30～クリスマス会 準備 2:00～4:00 クリスマス 会→詳しくはP4
25 正午～7:00(オ)	26 10:30～IMR④ 正午～7:00(オ)	27 	28 午前:相談(要予約) 正午～7:00(オ) 2:00～大ききれいにし隊！	29 	30 	31 

12/29(木)～1/3(火)は年末年始の為お休みです。

◆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)

## ◆「白百合まつり」に参加しました!◆

10月29日(土)に白百合福祉作業所で開催された「白百合まつり」に参加しました。ういんぐはフランクフルトを販売しました。

まつりは10時から始まり、たくさんのメンバーが手伝いに参加しました。フランクフルトを焼く人、お客さんの呼び込み、商品を手渡す係、会計担当…それぞれ持ち味を生かしつつ協力して頑張りました。当日、ふらっと遊びに立ち寄ってくれたメンバーもいました。そして午後1時には焼き立て熱々のフランクフルト150本を見事に完売!

天気にも恵まれ、気持ちのよいお祭り日和となりました。



## レインボーワーク見学会

日時: 12月2日(金)

・13時20分

ういんぐ集合

・13時30分

石神井公園駅改札前集合

※14時より見学開始

場所: 練馬区障害者就労促進協会

(通称:レインボーワーク)

レインボーワーク(練馬区障害者就労支援協会)は、①練馬区内の障害のある方で、②基本的な生活習慣・生活基盤が出来ている方、③精神の病の方は、病状が安定し主治医の就労許可を得ている方を対象に、就労へ向けて、相談を受けている所です。詳細は申込時お尋ねください。

## 知り隊! 学び隊!

## 精神障害者保健福祉手帳の活用方法 (外出企画編)

### ◇実際に手帳を使ってみました～上野公園編◇

10月21日にういんぐでは、上野公園への外出企画を行い、実際に手帳を使ってみました。上野公園への交通手段は、都営地下鉄大江戸線を使い、上野公園内での行き先は、『上野動物園』『国立科学博物館』『国立博物館』の3か所で、3つのグループに分かれて見学しました。

手帳を活用した場合と、活用しなかった場合で比べてみました

	交通費 (練馬駅往復)	上野動物園	国立科学博物館 (常設展)	国立博物館 (常設展)
手帳なし	620円	600円	600円	600円
手帳あり	0円	0円	0円	0円

※国立科学博物館・国立西洋美術館・国立博物館は企画展も手帳提示で無料になります



途中小雨が降り、上野動物園チームの皆さんは残念でしたが、見学終了後、園内のグリーンサロンで休憩しました。それぞれ見学したところの感想と、次の外出企画をするとしたら、どこに行きたいかなど、話しました。



## 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)

12月2日(金)午後1:00～4:00

# バードサンクチュアリで野鳥観察

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)

12月9日(金)午後1:00～4:00

♪ クリスマスを楽しもう！

(ケーキと太極拳とお楽しみ)



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) ※12月は第3金曜日です。

12月16日(金)午後1:00～4:00

♪ クリスマス会 ※参加費50円

**大泉VCは  
移転しました。**

〒178-0063

練馬区東大泉 2-8-7

パレスフォンテン 3

101号室



## 出張ういんぐ報告

～関町ボランティア・地域福祉推進コーナー～

10月の出張ういんぐ関町は17名の参加でした。一緒にプログラムを創っているボランティアグループ“さくらんぼ”のアイデア料理お芋のおやつをみんなで作りました。さつまいもをスティック状に切り、ホットプレートで蒸した後に焼きめをつけ、2パターンの味をつけました。テーブルに飾られた菊の花と小金色のお芋がこの季節にピッタリでした。初めて試みたビンゴゲームも好評で、3時から太極拳にも9名が参加し、盛りだくさんの出張関町でした。



ホクホクお芋

太極拳

## ☆☆☆「チルコロ石神井」報告 ☆☆☆

11月6日(日)は商店街主催の「チルコロ石神井」が開催され、ういんぐは「駄菓子詰め放題」をメインに出店しました！少し肌寒い1日でしたが、たくさんのメンバーと子どもたちがやって来てくれました。お手伝いのメンバーも多く、お客さんたちに笑顔で接客をしている姿が見られました。お金と駄菓子用袋の受け渡し、駄菓子の補充、呼び込み、小さなお子さんへの駄菓子を詰める手伝い、ういんぐのチラシとティッシュを配る係などなど…それぞれの役割を無理のない範囲で行いました。手作りの押し花しおりとネリーグッズも店頭に並びました。次回は3月の予定です。どうぞお楽しみに！



押し花しおりも  
販売しました。



## ○●10月利用者懇談会●○

10月22日の利用者懇談会は、メンバーとスタッフ、実習生3名を合わせて20名の参加がありました。懇談会の前「きれいにし隊！花組」では、チューリップの球根を植えました。

この日は、ういんぐをどのように利用しているか、どんなところかなどをテーマに、それぞれ話をしました。また、イベントや今後のプログラムについて告知がありました。白百合まつりとチルコロ石神井のお知らせと、そのお手伝いメンバーの募集も行われました。その他、レインパワーワーク見学会の企画や参加してみたい講座・プログラムの提案が行われました。

## ◆◇「作業所紹介マップ作りました」完成発表会&交流会◇◆

10月30日(日)13:30~16:00に、練馬区役所アトリウムで、「作業所紹介マップ」の完成発表会&交流会が行われました。退院促進サポーターが、2年をかけて作成したもので、実際に足を運んで調べた内容を、パワーポイントにまとめたものです。発表の後、作業所に通所されている方やスタッフの方から、一言頂きました。休憩時間には、作業所のクッキーやケーキをつまみながら、軽くティータイム。作業所製品も会場で販売して頂き、実際の商品にふれる良い機会になりました。後半は、当事者のピアサポート・講演活動や、精神障害者自身がスタッフと協力して運営する支え合いの場であるクラブハウスの紹介、日本カナダの当事者交流活動等の発表を行い、最後に練馬区の障害者関係機関(行政・病院等)からご感想を頂きました。103名の方がご参加頂き、



アンケートでは、「当事者の皆様が生き生き発表されていて印象的。」  
「来年も交流会をして欲しい。」  
「言葉が難しく説明が欲しい。」  
等の沢山のご感想・ご意見を頂きました。

## ★シチュー夕食会★

12月18日(日)  
午後5:30~7:00

- ◆ 参加費：300円
- ◆ 申込締切：12月14日(水)



調理をしたい方は4:00集合です。エプロンをご持参ください。

## ☆☆クリスマス会☆☆

12月24日(土)  
午後2:00~4:00  
(1:30~準備を始めます)

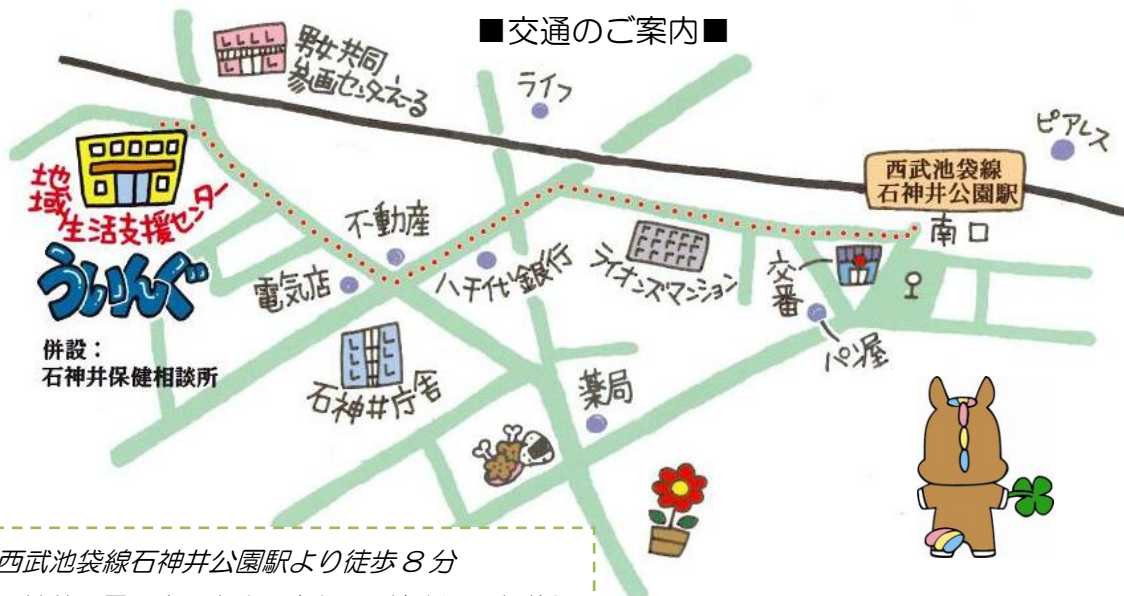
- ◆ 参加費：無料

ライブやゲームなど、楽しい企画を考え中です。お楽しみに!



## 「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

