



# あずらん

恵方巻<sup>㊟</sup> 今年  
は「北北西やや右」の  
方向です。切らずに  
食べて下さいね!



平成 24 年(2012 年)2 月号(No.34)

©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。

## 2 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。 詳しくはお問い合わせ下さい。			1 午前:相談(要予約) 正午~7:00(オ) 2:00~きれいにし隊!	2 相談日 (要予約) (オ)なし	3 相談日(要予約) (オ)なし 1:00~4:00♪ 出張ういんぐ・光が丘	4 正午~7:00(オ)
5 11:00~IMR⑦ 正午~7:00(オ)	6 正午~7:00(オ) 1:30~4:30 サイコ ドラマ(要予約)	7 	8 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!	9 相談日 (要予約) (オ)なし	10 相談日(要予約) (オ)なし 1:00~4:00♪ 出張ういんぐ・関町	11  (建国記念の日)
12 11:00~IMR⑦ 10:00~地域生活サ ポーター養成講座(う いんぐ) 正午~7:00(オ)	13 正午~7:00(オ) 2:00~映画会→P3	14 	15 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!	16 相談日 (要予約) (オ)なし	17 相談日(要予約) (オ)なし	18 正午~7:00(オ) 2:00~歩き隊!
19 11:00~IMR⑧ 正午~7:00(オ) 5:30~7:00 豚汁タ 食会→P2	20 正午~7:00(オ) 2:00~茶道体験して みませんか	21 	22 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!	23 相談日 (要予約) (オ)なし (電)4:30~	24 相談日(要予約) (オ)なし 1:00~4:00♪ 出張ういんぐ・大泉	25 10:00~地域生活サポ ーター養成講座(きらら) 正午~7:00(オ) 1:30~きれいにし隊! (花組) 2:30~苦情解決第三 者委員懇談会→P3
26 11:00~IMR⑧ 正午~7:00(オ)	27 正午~7:00(オ) 外出企画「本所防災 館」→P3	28 	29 午前:相談(要予約) 正午~7:00(オ) 2:00~きれいにし隊!	♪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) ★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。		

◆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。

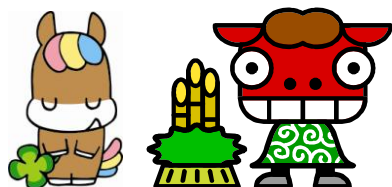
## ういんぐのお雑煮・初詣



12月28日(水)、  
2011年最後のういんぐの日。  
この日は「大きいにし隊！」として、  
23名の参加者がありました。  
2組に分かれてお花の世話とそうじを行  
いました。お雑煮を作るチームもあり、大そ  
うじの後はホットプレートで餅を焼いて、か  
きたま汁風のお雑煮を食べました。

そして2012年になりまして、1月4日(水)の「きれいにし隊！」の後、  
ういんぐから歩いて行ける距離にある「石神井神社」へ散策に出かけました。  
これが初詣だった人もいたようですね。

今年も一年、ういんぐをよろしくおねがい  
します！



## 豚汁夕食会

ういんぐの調理室を使っ  
て、みんなで豚汁や炊き込  
みご飯を作って食べます。  
ぜひ、ご参加ください！

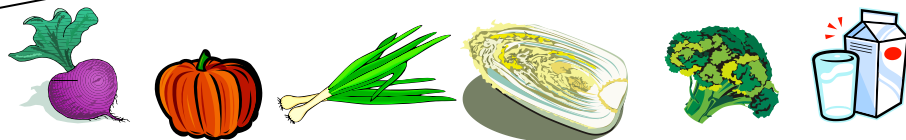
日 時：2月19日(日)  
午後5時半～7時  
※調理もする人は4時に  
エプロンを持参して、  
集合してください。

場 所：ういんぐ  
談話コーナー  
参加費：300円  
定 員：25名(要予約)  
申込締切：2月17日(金)



知り隊！学び隊！

## 寒さに負けない食品のチカラ



ストレスへの抵抗力  
も高めるんだ！



最近空気が乾いてきています。風邪やインフルエンザが気になるところです。それらの病気にかからないようにするための対策として、栄養バランスのとれた食事と適度な運動、そして十分な睡眠をとって疲れをためないようにするのが大切です。体の温まる料理を食べることも予防対策の一つです。特に冬野菜には**ビタミンA・ビタミンB**が多く含まれ、体の抵抗力を高めます。実はビタミンの含まれる食品はストレスに対する抵抗力も高め、心身の安定をはかります。**カルシウム**は「天然の精神安定剤」といわれ、不眠やイライラを予防します。牛乳・しらす・ひじき・切干大根に含まれます。魚に含まれる「**DHA**」はドコサヘキサエン酸という不飽和脂肪酸の一種で、脳や神経などを構成する物質です。

### 冬の代表的な魚 プリ(鰯) = 「出世魚」

プリには脳の働きを助ける良質な脂質(DHA)、血液をサラサラにしたり善玉コレステロールを増やす働きのある脂質(EPA)が豊富に含まれています。また魚の中では、ビタミンB1・B2を多く含みます。15cm位「わかし」40cm位「いなだ」60cm位「わらさ」70cm以上「ぶり」と呼びます。江戸時代には、武士が出世すると名前を変える習慣にちなんで、プリは縁起の良い魚と考え、正月料理や祝い事に使われるようになりました。冬に欠かせない美味しいお魚です。



### 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)

2月3日(金)午後1:00～4:00

# 光が丘散策

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)

2月10日(金)午後1:00～4:00

♪ もっちりチヂミ&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)

2月24日(金)午後1:00～4:00

b お部屋でのんびり♪ゲーム

**5月に大泉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

～光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー～

1月6日(金)、2012年初めの出張ういんぐ・光が丘は15名が参加し、『お正月を楽しもう!』というテーマで行いました。『お正月』をお題にした豪華賞品付きのビンゴ大会で楽しんだ後は、障害者地域生活支援センターすてっぴからホットプレートをお借りし、お餅を焼きました。お昼ご飯を食べてきてお腹が空いていなくても、お餅の焼ける香りは食欲をそそります。それぞれお好みで、きな粉・しょう油・のり・あんこをトッピングし、お腹一杯食べました。お正月気分を味わえたひと時でした。



## 茶道体験してみませんか

1月16日(月)に11名が参加し、新年初めてお釜をかける初釜を行いました。茶花は赤い実がかわいい南天(ナンテン)、茶菓子はゴボウの入った花びら餅、掛け軸はメンバーが描いた雪の絵の色紙を使い、冬を感じながらお抹茶を味わいました。有意義なひと時になりました。



鎌倉時代のお坊さんが中国からお茶の種を日本に持ち帰ったことから日本に緑茶が広まり、その後、戦国時代に千利休が作り上げた茶道の文化。たくさんの人の力で現代まで受け継がれてきました。ういんぐでは、毎月第3月曜日に茶道体験を行っています。ボランティアの伊藤先生と一緒に、心地良い時間を楽しみませんか。初めての方も、お気軽にご参加ください☆



## 映画会



2月13日(月)

14:00～



上映作品『ポリスアカデミー』

(警察学校を舞台にしたコメディ映画)

## 苦情解決第三者委員懇談会



2月25日(土)

14:30～

2月の利用者懇談会は、ういんぐを運営している練馬区社会福祉協議会の苦情解決第三者委員との懇談会を行います。

## 外出企画

### 本所防災館



2月27日(月)午後

行き先: 本所防災館・浅草

対象: ういんぐに登録している人

申込み締切: 2月25日(土)

申込み・問い合わせ: ういんぐまで

※詳しくはお問い合わせください。



## ☆ういんぐクリスマス会☆



2011年のクリスマス会は、12月24日午後2時からの開催で、丁度クリスマスイブの日でした。合計58名の大賑わいでした！

最初にノンアルコールのシャンメリーで乾杯！メンバーによる、開催の言葉の後、民生委員の方からの差し入れや、作業所製品のケーキを食べながら、メンバー有志による演奏会を楽しみました。

この日のために、ういんぐの歌を準備くださった方、冬らしくしっとりと「粉雪」を歌ってくださった方、寅さんのものまねをしてくださった方、メンバーからのリクエストでギターを演奏くださった方、クリスマスメドレーを披露してくださった方、ご出演本当にありがとうございました。

最後にクリスマスプレゼントを当てるビンゴゲームで盛り上がりました。



### 「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お持参ください。
- 全館禁煙です。施設周辺での喫煙もご遠慮ください。



### ■交通のご案内■



4月17日より、石神井公園駅の降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

