



3月のスケジュール!
また春がやってきます。

ういんぐ

だんだんとこれから
暖かくなりますね!
体調を整え、春を迎えましょう!



平成30年(2018年)3月号(NO.107)

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 出口育代

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
<p>※ はお休みです。★プログラムの申込みは前月の25日からです。</p> <p>※(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。</p> <p>※出張ういんぐは関町と大泉のホラティア・地域福祉推進センターで行っています</p> <p>※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。</p> <p>※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。</p>			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
<p>正午~7:00(オ)</p> <p>1:00~1:30</p> <p>IMR説明会①</p> <p>2:00~3:30</p> <p>創作の日</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>2:00~5:00</p> <p>サイコドラマ</p> <p>(要予約)</p>		<p>正午~7:00(オ)</p> <p>午前:相談(予約制)</p> <p>1:00~</p> <p>パソコン教室①(参加費50円)</p> <p>2:00~3:30</p> <p>きれいにし隊!花組</p> <p>3:30~</p> <p>チルコロ実行委員会①</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p> <p>3:00~5:00</p> <p>障害年金勉強会(支援者向け)</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>2:00~3:00</p> <p>卓球</p> <p>3:30~5:00</p> <p>IMR</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>正午~7:00(オ)</p> <p>10:00~正午</p> <p>サポーター養成講座</p> <p>5:30~</p> <p>夕食会『チチミ』</p> <p>(参加費300円)</p> <p>→P2</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>2:00~4:00</p> <p>就労プログラム</p> <p>→P3</p>		<p>正午~7:00(オ)</p> <p>午前:相談(予約制)</p> <p>1:00~</p> <p>パソコン教室②(参加費50円)</p> <p>2:00~3:00</p> <p>きれいにし隊!</p> <p>3:30~</p> <p>チルコロ実行委員会②</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p> <p>2:00~4:00</p> <p>ボランティア感謝のつどい</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>3:30~5:00</p> <p>IMR 修了式</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>館内清掃</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>2:00~3:00</p> <p>茶道体験</p> <p>(参加費100円)</p> <p>3:30~4:00</p> <p>IMR説明会②</p>		<p>春分の日</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p> <p>出張ういんぐ</p> <p>大泉(参加費600~1000円)→P2</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>10:00~正午</p> <p>ぴあまっぴ</p> <p>1:30~2:30</p> <p>利用者懇談会</p> <p>3:00~</p> <p>チルコロ</p> <p>実行委員会③</p> <p>(お菓子買い出し)</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>正午~7:00(オ)</p> <p>11:00~4:00</p> <p>チルコロ石神井</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>1:30~3:30</p> <p>つぼみの会</p>		<p>正午~7:00(オ)</p> <p>午前:相談(予約制)</p> <p>1:00~</p> <p>パソコン教室③(参加費50円)</p> <p>2:00~3:00</p> <p>きれいにし隊!</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午~7:00(オ)</p> <p>2:00~3:00</p> <p>歩き隊!</p>

◆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。

◆面接相談は事前予約が必要です。オープンスペースの時間に随時相談できます。スタッフにお声かけください。

えいがかい
映画会『ムーンライト』(2016年 英)

げんたい げんたい
原題 「MOONLIGHT」 1時間 55分

にちじ がつ か ど
日時：3月10日(土) 1:00~3:00

ばしょ ばしょ
場所：ういんぐ交流室

ミアミの貧困地域で、麻薬を常習している
母親ポーラと暮らす少年シャロン。学校ではチビ
と呼ばれていじめられ、母親からは育児放棄され
ている彼は、何かと面倒を見てくれる麻薬ディー
ラーのホアンとその妻、唯一の友人のケビンだけ
が心の支えだった。そんな中、シャロンは同性の
ケビンが好きになる。そのことを誰にも言わな
かったが……。 (シネマトゥディより)

ある たい
歩き隊!

きんきゅうじ ひなんばしょ いっしょ かくにん
緊急時の避難場所を一緒に確認しましょう!

にちじ がつ にち ど
日時：3月31日(土) 2:00~3:00

いきさき ねりまくりつ こうわしょうがっこう
行き先：練馬区立 光和小学校

アイエムアールしん かいし し
I M R 新クール開始のお知らせ

アイエムアール
I M R (Illness Management and Recovery)

は日本語で言い換えると『リカバリーと病気の
自己管理』です。ご自身の望む「リカバリー(回復)」
の実現を目指した実践プログラムです。

「リカバリー」に役立つ心理社会的介入プログラ
ムで、6カ月間、毎週定期的に集まりグルー
プワークを行います。

とうごうしつちょうしょう そうきょくせいしょうがい かた たいしょう かんが
統合失調症と双極性障害の方を対象に考
えられたプログラムですが、対象疾患以外の方
でも受講して頂ける場合があります。プログラムへ
参加を希望される方は説明会へご参加ください。

せつめいかいについて
説明会日程

にちじ がつ か にち
日時：3月4日(日) 1:00~1:30

3月19日(月) 3:30~4:00

ばしょ ばしょ
場所：ういんぐ交流室

たいしょう たいしょう
対象：ういんぐに利用登録をしていて、I M R へ
の参加を希望されている方

しゅうちょう せきまち
出張 ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

ばしょ せきまち ちいきふくしすいしん
場所：関町ポラティア・地域福祉推進コナ

にちじ がつ にち きん
日時：3月9日(金) 1:00~3:00

まいつきだい きんようび
(毎月第2金曜日)

『バンケーキを作ろう!』参加費:100円

しゅうちょう おおいすみ
出張 ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

ばしょ おおいすみ ちいきふくしすいしん
場所：大泉ポラティア・地域福祉推進コナ

にちじ がつ にち きん
日時：3月23日(金) 1:00~3:00

まいつきだい きんようび
(毎月第4金曜日)

『カラオケ♪』

★参加費：1時間半 600~1000円(フリードリ

ンク込) ※春休みの割り増し料金になる可能性

がありますので、多めにご持参ください。

しゅうごうじかん おおいすみ
集合時間：1:00(大泉ボランティアコーナー)

しゅっぱつじかん ふめいてん しょくいん
出発時間：1:10 不明点があったら職員まで

ゆうしょくかい ほうこく
夕食会 報告

がっ ゆうしょくかい
1月の夕食会はメンバー・

スタッフ合わせて25名

の参加があり、献立は



「あったかシチュー」でした。沢山の野菜をみ
なで切ってゆっくり煮込みました。サラダは
大根・ツナ・きゅうりでドレッシングも手作りし
ました。デザート付。色鮮やかで賑やかな食卓の
準備が整い、みなでおしゃべりしながら楽しい
時間を過ごしました。

がっ ゆうしょくかい
3月の夕食会

かんこくかていりょうり
『韓国家庭料理チヂミ♪』

にちじ がつ にち にち
日時：3月11日(日) 5:30~6:30

※調理をする人は3:30集合

参加費：300円 申込切：3月9日(金)

※イベントの関係でいつもより早い日程で
行います。

お知らせ

ねりまく せいかつほご じゅきゅう かんが
練馬区で生活保護を受給されている方は、ういんぐ通所時の交通費が支給されます。
くわ ふくしじむしょ たんとく と あ
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。

こくさいこうりゅう ほうこく
国際交流イベント 報告



2月10日(土)に、第23回国際交流イベント「シンガポール編」を開催しました。23名の参加者で、今回はゲストスピーカーとして、シンガポールに在住経験がある竹中絵里さんをお招きし、映像を使用してシンガポールの歴史や食べ物、文化や教育についてのお話を聴きました。また、竹中さんからオペラを歌っていただき、美声に聴き惚れる場面も…。竹中さんへの質問も多く飛び、「美しいオペラを身近に聴けて良かった。とても感動した」「シンガポールの歴史や食べ物などを知れて、実際に行ったように感じられた」などの感想が聞かれ、大満足な時間を過ごすことができました。



しゅうろう しょうこく
★就労プログラム お知らせ&ご報告★

1月の就労プログラムは就労移行支援事業所「リタリコワークス大塚」にご協力を頂き、訓練プログラムの一つをういんぐの交流室で体験しました。「ストレスコントロール・考え方の転換・リフレーミングをしてみよう!」と題し、グループワークを中心に「リフレーミング」を実践してみました。例えば「頑固な」をリフレーミングすると「信念がある」、「気が短い」⇒「即断即決ができる」と言葉を肯定的にとらえていく練習をしてみました。参加した皆さんからは「言葉を置き換える事で、見方が前向きになった」「他者の良いところを見つける事やリフレーミングする事はすぐに出来た。自分に置き換えて取り入れたい」などの感想が挙がりました。就労だけに活かされる技法ではなく、毎日を前向きにとらえる事ができる技法でした。

がっ しゅうろう
★3月の就労プログラム★

「面接ロールプレイ練習」
 日時：3月12日(月) 2:00~4:00
 場所：ういんぐ交流室
 協力：就労移行支援事業所
 SAKURA池袋センター

ピアサポーターが
研修の講師をつとめました!

1月29日にココネリホール(練馬区立区民・産業プラザ)にて「障害を理由とする差別の解消の推進に係る職員向け研修」に、きらら、ういんぐのピアサポーター(以下サポーター)が講師として参加をしてきました。
 前半は練馬手をつなぐ親の会練馬キャラバン隊「劇団ダイコン」による疑似体験。「言葉が伝わらないってどういうこと?」などの体験を通じて、知的障害者への合理的配慮を考えました。サポーターからは精神障害に関して「外見からはわからない障害」である事、必要な配慮を他の方に知ってもらうための方法などを発表し、「誰でも弱い部分や弱い場面があると思う。お互いに話をする、話を聞くことで理解できるのではないかと思います。」というお話がありました。
 参加したサポーターからは「まだまだ『ピア支援』自体の認知度が低く、もっと知ってもらいたい。」という感想がありました。



サポーター活動に興味のある方は、きらら、ういんぐの職員までお問い合わせください!

千ルコロ石神井 お知らせ

日時：3月25日（日）11:00～4:00

場所：石神井公園商店街 銀座通り

今回も、お祭り実行委員会を中心に準備を進めていきたいと思ひます。希望者はスタッフまで声をかけてください。

★千ルコロ実行委員会の日程★

3月7日（水） 3:30～ 打ち合わせ
3月14日（水） 3:30～ 打ち合わせ
3月24日（土） 3:00～ 買い出し



おまつりを盛り上げて
いきましょう！



～ 皆さまへ お詫びとお知らせ ～

毎年ういんぐメンバーの創作作品を石神井町の文化展へ出展してきましたが、平成30年4月開催の「石神井町文化展」がお休みとなりました。次回は平成31年4月開催の予定です。毎年出展のご協力を頂いている皆様にご連絡が遅くなりました事をお詫び申し上げます。



★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、線路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 練馬区石神井町7-3-28 1階

（併設：石神井保健相談所）

TEL：03-3997-2181

FAX：03-3997-2182

ホームページ：

<http://www.neri-shakyo.com/index.php/service/wing/>

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

