



3月のスケジュール!
はる 春がやってきますね!

ういんぐ

もうすぐ桜の季節
ですね。ういんぐ
の花壇も春の彩
です。



平成31年(2019年)3月号(No.119)

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、障害のある人たちが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
※ は、お休みです。 ※ (オ) はオープンスペースです。 ★プログラムの申込みは前月の25日からです。					(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 卓球 3:30~5:00 IMR
3	4	5	6	7	8	9
正午~7:00(オ) 2:00~3:30 歩き隊!	正午~7:00(オ) 2:00~5:00 増野先生の サイコドラマ ※要予約	 1:00~ パソコン教室①(参加費50円) 2:00~3:30 きれいにし隊!花組	正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 1:00~ パソコン教室①(参加費50円) 2:00~3:30 きれいにし隊!花組	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~3:00 出張ういんぐ 関町→P2 (参加費:無料)	正午~7:00(オ) 3:30~5:00 IMR
10	11	12	13	14	15	16
正午~7:00(オ) 10:00~正午 休-タ-養成講座 5:30~ 夕食会→P2 『すいとんと 春野菜(20食)』	正午~7:00(オ) 2:00~4:00 映画会 『ちはやふる-結 び-』→P2	 1:00~ パソコン教室②(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	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②(参加費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)	正午~7:00(オ) 3:30~5:00 IMR
17	18	19	20	21	22	23
館内清掃	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験 (参加費100円)	 1:00~ パソコン教室③(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 1:00~ パソコン教室③(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊	春分の日	(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~3:00 出張ういんぐ 大泉→P2 (参加費100円)	正午~7:00(オ) 10:00~正午 ぴあまっぴ 1:30~2:00 利用者懇談会 2:00~3:30 ボランティア交流会 3:30~5:00 IMR
24	25	26	27	28	29	30
正午~7:00(オ) 11:00~4:00 チルコロ石神井 →P4	正午~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会	 0:00~1:50 就労プログラム→P2 2:00~3:00 きれいにし隊!	正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 0:00~1:50 就労プログラム→P2 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) 3:30~5:00 IMR修了式
31	※IMRは「リカバリーと病気の自己管理」です。 ※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。 ※出張ういんぐは関町と大泉のボランティア・地域福祉推進J-ナで行っています。 ◆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。 ◆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。					

出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ポランティア・地域福祉推進コ-ナ

日時：3月8日(金) 1:00~3:00

(毎月第2金曜日) 参加費：無料

『出張ういんぐ健康講座!』



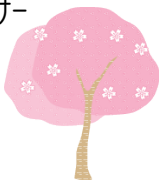
出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ポランティア・地域福祉推進コ-ナ

日時：3月22日(金) 1:00~3:00

(毎月第4金曜日) 参加費：100円

『お花見とティータイム!』



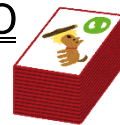
☆映画会のお知らせ☆ 『ちはやふる-結び-』

日時：3月11日(月) 2:00~4:00

場所：ういんぐ交流室

今回の映画の見どころは…!?

大ヒットコミックを広瀬すず主演で実写映画化した「ちはやふる 上の句」「ちはやふる 下の句」の続編。3年生になった瑞沢高校競技かるた部の綾瀬千早たちは、高校生活最後の全国大会に向けて動き出す。一方、藤岡東高校に通う新は全国大会で千早たちと戦うため、かるた部創設に奔走していた。そんな中、瑞沢かるた部で思いがけないトラブルが起こる…。



夕食会報告とお知らせ

1月27日(日)の夕食会は、メンバー・スタッフ・ボランティア合わせて22名の参加でした。

メニューは「ハヤシライス」と「サラダ」、デザートは林檎でした!みんなで手分けをして食材を切り、サラダは塩もみしてドレッシングで和えました。林檎は輪切りにカットして、「意外と食べやすい!」と好評でした。初めて参加したメンバーもいきましたが、「とても美味しかった」「調理から参加して良かった」などの感想がありました。



3月の夕食会

『すいとんと春野菜』

日時：3月10日(日) 5:30~6:30

※調理をする場合は3:30集合

参加費：300円 申込切：3月7日(木)

※限定20食(定員に達し次第切ります。)



就労プログラム報告とお知らせ

1月30日(水)の就労プログラムは就労経験のあるメンバーの体験談

の発表と、グループに分かれての座談会を行いました。

最近、就職活動を終えて、高齢者施設で働き始めたメンバーから…



もし、自分が不完全であっても、進んでいく中で決めればよいと思う。たとえば、人間関係で苦手だなと思う相手にも、自分から一歩歩み寄る努力が必要。



後半はグループでの座談会を行いました。

メンバーから聞いた「体調管理のコツ!」

「眠い時には誰に何を言われようと、休み時間には眠る。毎日良好な状態で職場へ行けるようにすること、調子が悪い時には有休をとることも必要だと思う。仕事の遅さは丁寧さでカバーをしている」



次回は「就労移行&就労定着支援を利用して、働いている方からお話を伺ってみよう!」です。

日時：平成31年3月27日(水) 12:00~13:50

場所：ういんぐ交流室

協力：NPO法人ことり企画 十二社生活・就労研修センター

※お昼の持ち込み可能な企画です!

○季節を感じるプログラム「節分」報告○

2月3日(日)は節分の日。みんなで「追い出した鬼」と「来てほしい福」を出し合いました。みんなの中の鬼は、「だらしのない心」「病気」「怒り」「食欲」など。来てほしい福は、「平和な心」「若さ」「両親からのプレゼント」「経済的な豊かさ」など。メンバー同士、共通する気持ちもありました。



最後に鬼(?)に向かって

「鬼は外！福は内！」

みんなで福豆を投げて邪気を払いました。

いしがみちょうかいぶんかてん 石神町会文化展の しゅってんさくひん ほしゅう 出展作品を募集します



日程：3月28日(木)～3月31日(日)

石神町会文化展が3月に開催されるため、出展する作品を募集します。手工芸品など出展希望の方はスタッフまで。

※一人一点に限ります。

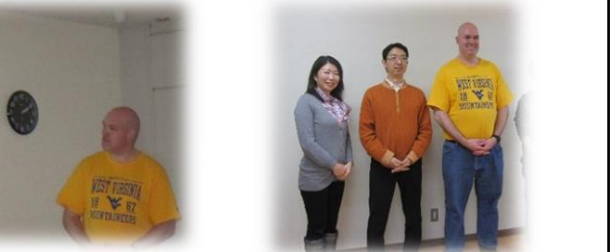
★出展作品の受付日程

3月4日(月)～3月15日(金)

(ういんぐまでご持参ください)

★国際交流プログラム報告★

2月9日(土)に、第24回国際交流イベント「アメリカ編」を開催しました。メンバーは12名の参加でした。今回はゲストスピーカーとしてアメリカのウェストヴァージニア州出身のマークスミスさんをお招きし、ウェストヴァージニア州の暮らしや文化、自然や動物についてのお話を聴きました。その後、参加者全員で英語版の「カントリーロード」を歌いました。スミスさんへの質問も多くあり、「英語を勉強したいと思います!」「故郷のことを誇りに思っていることが素晴らしいと思います」などの感想もありました。様々なこととお話して下さり、とても充実した時間を過ごすことができました!



＊介護者のつとめ報告＊

2月14日(土)に今年度最後の介護者のつとめを、石神井公園池前のみんなのカフェ「すまいるVIVIFY」で開催しました。今回は、参加者の介護への思いを伺いながら懇談をすすめていきました。また、今後の介護の参考にしてもらえたらということで「優しさを伝える介護の基礎とコツ フランス生まれの介護技術～ユマニチュード」から「同じことを何度も尋ねる」「服を脱いでくれない」等を皆で観ました。認知症などで介護を受けている方が、相手が何を言っているのかわからず不安に感じている様子や突然声をかけられ介護をされ驚いている様子などをわかりやすくまとめてあり、支援をする時には、まず相手に気づいてもらい何をするのかをしっかりと伝えていくことが大切だということ学びました。来年度も地域の方々や関係施設、団体の皆様とご一緒に、継続して開催していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



お知らせ

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。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。

♪チルコロ石神井のお知らせ♪

日時：3月24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。実行委員会を希望する方は、スタッフまで声をかけてください。

★チルコロ実行委員会の日程★

3月6日（水）3:30～ 打ち合わせ

3月13日（水）3:00～ 打ち合わせ

3月20日（水）3:00～ 買い出し

実行委員募集中！！



利用者懇談会の報告

1月26日（土）の利用者懇談会では、利用者アンケートのお願い、第三者委員巡回相談があること、国際交流プログラム・介護者のつどいの案内、共同募金の報告、インフルエンザの注意喚起等がありました。皆さんからはマスク・うがい・手洗いの励行、栄養のある食事を摂るなどの工夫をしていると話が出ました。また新しいメンバーもいたので「日中活動の場所ができた」「気分転換、人と話すことができる」「外出できる」等ういんぐを利用したの感想を出し合いました。ういんぐからは「きれいにし隊！」はその場にいるみんなまで活動しましょうと呼びかけました。

▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

- ゴミはお持ち帰りください。
- 全館禁煙です。施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 車での来所はご遠慮ください。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、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/department/wing>
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

