



9月のスケジュール!

ういんぐ

もう秋です。夏の疲れを
残さないために、バラン
スのとれた食事と休息
を心がけましょう。



平成29年(2017年)9月号(No.101)

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。

9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。★プログラムの申込みは前月の25日からです。 ※(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。 ※出張ういんぐは関町と大泉のポラティア・地域福祉推進コナで行っています ※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。					1	2
					(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ② 2:00~3:00 卓球 ③ 3:30~5:00 IMR
3	4	5	6	7	8	9
正午~7:00(オ) ② 2:00~3:30 創作の日	正午~7:00(オ) ② 2:00~5:00 サイコドラマ (要予約)	 パソコン教室① (参加費50円) ② 2:00~3:00 きれいにし隊!花組	正午~7:00(オ) 午前:相談(予約制) ① 1:00~ パソコン教室① (参加費50円) ② 2:00~3:00 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 1:00~ 3:00 出張ういんぐ 関町	正午~7:00(オ) ③ 3:30~5:00 IMR修了式
10	11	12	13	14	15	16
正午~7:00(オ) ① 10:00~正午 サポーター養成 講座 ② 2:00~4:00 映画会『最強のふたり』	正午~7:00(オ) ② 2:00~3:00 茶道体験 (参加費:100円) ③ 3:30~4:00 IMR説明会① (予約制)	 パソコン教室② (参加費50円) ② 2:00~3:00 きれいにし隊!	正午~7:00(オ) 午前:相談(予約制) ① 1:00~ パソコン教室② (参加費50円) ② 2:00~3:00 きれいにし隊!	(オ)なし 相談日 (予約制) ② 2:00~ 4:00 精神保健福祉 講座(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ② 2:00~2:30 IMR説明会② (要予約) ③ 3:00~5:00 防災プログラム &歩き隊!
17	18	19	20	21	22	23
 館内清掃	 敬老の日	 パソコン教室③ (参加費50円) ② 2:00~3:00 きれいにし隊!	正午~7:00(オ) ① 1:00~ パソコン教室③ (参加費50円) ② 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) ① 1:00~ 3:00 出張ういんぐ 大泉	 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
正午~7:00(オ) ⑤ 5:30~ 夕食会 『きのこ汁& 炊きこみご飯』 (参加費:300円)	正午~7:00(オ) ① 1:30~3:30 つぼみの会	 きれいにし隊! ③ 3:00~ 就労プログラム	正午~7:00(オ) ② 2:00~3:00 きれいにし隊! ③ 3:00~ 就労プログラム	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ② 1:30~2:30 利用者懇談会 ③ 2:30~3:30 苦情解決 第三者 委員相談日

◆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もできます。スタッフにお声かけください。

まつりのお知らせ・実行委員大募集！

今年も祭りの季節がやってきました！チルコロ石神井はハロウィンとのタイアップ企画。皆で仮装も楽しんでいきます！？白百合祭りは地域のお子さんにも楽しんでもらえるような取組みを企画します。おまつり実行委員として活躍していただけるメンバーの皆さんはスタッフにお声かけください。

※内容はお菓子景品つきのダーツゲームを予定しています！

☆チルコロ石神井
10月29日(日) 11時～4時
内容：ダーツゲーム

☆白百合まつり
10月28日(土) 10時～2時
内容：ダーツゲーム



おまつり実行委員会の日程(チルコロ&白百合)

- 10月4日(水) 3:30～打ち合わせ①
- 10月11日(水) 3:30～打ち合わせ②
- 10月21日(土) 2:00～打ち合わせ③～買い出し
- 10月25日(水) 3:30～チルコロ用お菓子の買い出し 予備日
- 10月27日(金) 2:00～おまつりの前日準備をします。

昨年さくねんのチルコロの様子です。
(写真しやうしん上)
今年ことしは連日れんじつの開催かいさいです。
ワッショイ！ワッショイ！
ワッショイ！ワッショイ！



出張ういぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ポラティア・地域福祉推進]ナ
日時：9月8日(金) 1:00～3:00

内容：『Let's創作!』

出張ういぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ポラティア・地域福祉推進]ナ
日時：9月22日(金) 1:00～3:00

内容：『くららで手のひらバレをしよう』

集合場所：大泉ポラティア]ナ・地域福祉推進]ナ
集合時間：1:00 開催場所：くらら
出発時間：1:10 (くららまで歩きます。)

くじょうかいけつだいさんしゃいいんそうだんび 苦情解決第三者委員相談日

ういぐを運営している練馬区社会福祉協議会のくじょうかいけつだいさんしゃいいん施設巡回相談会を行います。ういぐへのご意見、ご要望がある方はご相談ください。

日時：9月30日(土) 2:30～3:30

場所：ういぐ相談室

アイエムアールせつめいかい I M R 説明会のお知らせ

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ヵ月間、毎週定期的に集まりグループワークを行います。今回は10月からの参加メンバーの募集を行います。

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いただ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。

説明会日程

日時：9月11日(月) 3:30～4:00

9月16日(土) 2:00～2:30

場所：ういぐ交流室

対象：ういぐに利用登録をされており、I M Rへの参加を希望されている方

お知らせ

練馬区で生活保護を受給されている方は、うい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。

しゅうろう
☆就労プログラム☆

7月26日に第2回就労プログラムを行いました。池袋に事業所がある就労移行支援事業所から就労塾@ぽればれの御菩薩池所長を講師にお招きし、「仕事で活躍するための準備」と題したグループワークを行いました。講義の中にクイズや体験型のグループワークがあり、最初から最後まで参加型のプログラムとなりました。参加者からは「丁寧な説明とグループワークにより、仕事についてイメージすることができた」「御菩薩池所長の温かい人柄に事業所を見学してみようと思えた」「グループワークにより自分を客観視し振り返ることが出来た」などの意見が挙がりました。

このプログラムでは、身近な支援センターで就労移行支援事業所の方の話をお聞きすることが出来ます。就労について考えている方はお気軽にご参加ください。



第3回就労プログラム 協力：就労移行支援事業所株式会社Melk

テーマ：『企業が求める人材とは・・・』

日時：9月27日(水) 3:00~5:00 場所：ういんぐ交流室

えいがかい
映画会のお知らせ

今月は…『最強のふたり』です。
日時：9月10日(日) 2:00~4:00



あらすじ

車いすで生活している大富豪と介護者として雇われた黒人青年が垣根を越えて友情を結び、実話を基にしたヒューマン・コメディ。年齢や環境、好みも異なる二人が、お互いを認め合い、変化していくプロセスを描いていく。

ぼうさい おこな
防災プログラムを行います！

『みんなで考え備え隊！』 + 『歩き隊』
日時：9月16日(土) 3:00~5:00

練馬区が作成している「災害にそなえて」というパンフレットを使い、災害時にご自身やご家族を守る具体的な方法を考えていきます。

また希望される方は、その後実施の「歩き隊！」で東京都広域避難所である石神井公園まで歩きます。どちらか片方のプログラムのみの参加も大歓迎です。

一緒に防災について考えてみましょう！



ゆうしょくかい ほうこく し
☆夕食会の報告&お知らせ☆

7月の夕食会では「夏野菜カレー！」を作りました。今年もお野菜たっぷりのういんぐオリジナルカレーです。

豚肉・玉ねぎ・ニンジン・じゃがいもの入った王道のカレーの上に、野菜をトッピングするのがういんぐオリジナルカレーです。

オクラ・ピーマン・なす・かぼちゃ、そしてういんぐメンバーが育てたゴーヤ！を彩り豊かにトッピングして完成です。副菜はキャベツの塩昆布和えとスイカ入りフルーツポンチを頂きました。

大きな鍋で作ったカレーはほどよくスパイシーで美味しく、ほとんどの方がモリモリおかわりをしていました。



かつ ゆうしょくかい
☆9月の夕食会☆

「秋の味覚 きのこ汁&炊き込みご飯」

日時：9月24日(日) 5:30~

(調理は3:30から) 参加費：300円

申込め切は9月20日(水)です。

へいせい ねんど **平成29年度** **ういんぐ** せいしんほけんふくしこうぞ **精神保健福祉講座**

こんねんど ようわびょういん ちいきしえんしつ こうし まね
 今年度は陽和病院の地域支援室のドクターを講師にお招きし、
ちいき せつきよくてき てむ いりょうしゃ はなし うかが
 地域に積極的に出向く医療者たちのお話を伺います。

せいしんかびょういん **「精神科病院のアウトリーチ活動**

ちいき てむ いりょうしゃ とく **～地域に出向く医療者たちの取り組み～**

にちじ へいせい ねん がつ か もく
 日時：平成29年9月14日（木）

じかん 時間：2:00～4:00 うけつけかいし（受付開始13:30） ていいん めい 定員：50名

ばしょ 場所：石神井保健相談所2階講堂

こうし ようわびょういん いぬい たけし
 講師：陽和病院 **乾 剛 先生**

といあわせ もうこ
お問い合わせ・お申し込み

とうきょうとねりまくしやくじいまち
 〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-3-28 1階 ういんぐ

TEL：03-3997-2181 FAX：03-3997-2182

FAX、窓口、ハガキにて、お申込みください。

また、お申込みの際に当日のご本人確認のため、

①名前②住所③電話番号をご記入ください。

※先着順で受付け、定員を超えた場合のみご連絡いたします。

※個人情報保護法に基づき、講座実施のために活用し、それ以外の目的では一切使用し

ません。★申込締切：平成29年9月6日（水）

しやくじいちいき
石神井地域



ねりーずこんだんかい
ネリース懇談会
おこな
を行います

じもと じょうほうこうかん
 地元の情報交換をしながら、
く ちいき
 暮らしやすい地域づくりについ
いっしょ はな
 て一緒に話しましょう。

にちじ へいせい ねん がつ にち きん
 日時：平成29年9月22日（金）

1:30～3:30

ばしょ 場所：フローラ石神井公園

しもしやくじ
 下石神井3-6-13

しやくじこうえん けんがく
 フローラ石神井公園の見学や
ちいき とりく しょうかい
 地域における取組み紹介など
おこな
 を行います。

もうしこ しらゆりふくしきぎょうじょ
 お申込みは白百合福祉作業所

ばんごう
 Tel番号03(3995)7796まで、

ねが
 お願いいたします。

みなさんのご参加をお待ちして
 います。

「ういんぐ」ご利用にあたって

- ゴミはお持ち帰りください。
- 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。



せいぶいけいぶくせんしやくじこうえんえき とほ ぶん
 ★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分
しやくじこうえんえきにしくち て させつ せんろぞ みち
 石神井公園駅西口を出て左折し、線路沿いを道なりに
すす だんじょうきょうどうさんかく こうさてん
 進み、男女共同参画センターえーるがある交差点を
させつ こうかした うせつ ひだりて いろ
 左折し、高架下をくぐり右折すると左手にレンガ色の
だてもの しやくじいほけんそうだんじょ
 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

