



3月のスケジュール!!  
暖かい気候になると嬉しいね



令和3年(2021年)3月号(No.143)

# ういんぐ

いろいろな草木の芽生えに1日1日春を感じる季節になってきましたね。



©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 益子恵明

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。

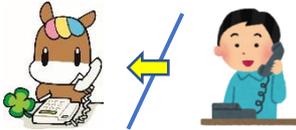
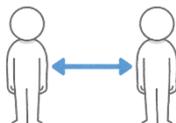
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
※ はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。	正午~7:00(オ)		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) ☎ 1:00~ パソコン教室①(資料代50円) ☎ 2:00~3:30 きれいにし隊!花組	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ☎ 1:00~4:00 手話通訳者 ☎ 1:00~2:30 卓球 ☎ 3:00~5:00 IMR④
7	8	9	10	11	12	13
正午~7:00(オ) ☎ 2:00~3:30 あるだ! 歩き隊!	正午~7:00(オ) ☎ 2:00~4:00 夢見るカメレオン		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) ☎ 1:00~ パソコン教室②(資料代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) ☎ 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町→P3	正午~7:00(オ) ☎ 1:00~4:00 手話通訳者 ☎ 3:00~5:00 IMR⑤
14	15	16	17	18	19	20
正午~7:00(オ) ☎ 10:00~11:00 サポーター 養成講座 ☎ 2:00~3:00 創作の日	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③(資料代50円) ☎ 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)	春分の日 
21	22	23	24	25	26	27
館内清掃 	正午~7:00(オ) ☎ 1:30~2:30 つぼみの会		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) ☎ 2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊 ☎ 3:00~4:00 就労プログラム→P3	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) ☎ 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉→P3	正午~7:00(オ) ☎ 10:00~11:00 ぴあまっぴ ☎ 1:00~4:00 手話通訳者 ☎ 1:30~2:30 利用者懇談会→P2 ☎ 3:00~5:00 IMR修了式
28	29	30	31	※プログラムは予約制です。 申し込みは前月の25日からです。 ※手話による相談対応日は毎週土曜日です。 ※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。		
正午~7:00(オ)	正午~7:00(オ) ☎ 3:00~5:00 介護者のつどい →P3		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) ☎ 2:00~3:00 きれいにし隊!			

- ◆面接相談は事前予約が必要です。
- ◆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。

# ♪ういんぐのご利用にあたって♪

ういんぐでは、新型コロナウイルスの感染防止対策として、ご利用いただく際に以下のご協力を  
願っています。ご理解・ご協力の程お願いいたします。プログラムの時間は現在通常通り（パ  
ン教室は50分）とさせていただきますが、内容によっては変更となる場合があります。

## <ういんぐ利用時のお願い>

<p>①ご利用は <b>1日1回</b> <b>120分（2時間）</b>まで です。</p> 	<p>②オープンスペースの 定員は、<b>上限を10名</b> とさせていただきます。 10名を超えた場合はお 待ちいただくことがあ ります。</p>	<p>③プログラムは <b>予約制</b> です。事前にご連絡・ ご相談下さい。</p> 	<p>④来所したら受付前に <b>検温</b></p>  <p>消毒しよう 手を洗おう 利用者受付簿の記入を お願いします。</p>
<p>⑤話をするときには、 適度な距離（1m程度） を保ってください。</p> 	<p>⑥必ずマスクの着用 をお願いします。</p> 	<p>⑦食事はご遠慮くださ い。</p> 	<p>⑧咳や発熱などの場合 や同居するご家族等 同症状で体調不良 の方がいる場合は ご利用をお控え ください。</p> 

今後、新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、利用方法の変更や中止となることもござ  
います。最新の情報については随時ホームページ (<https://www.neri-shakyo.com/department/wing>)  
または20時以降の留守番電話での音声をご確認ください。

**【3月中止のプログラム】**  
① 夕食会 ② 茶道教室

## 報告

### 利用者懇談会

1月30日（土）の利用者懇談会  
では、4名の方と最近の状況やそ  
れぞれの悩みについて共有しまし  
た。参加者から「コロナに関する  
情報を得にくい」「インターネット  
は苦手なので紙面の方がありがた  
い」と意見が上がり、今後ういんぐ  
の情報発信について様々な人に  
情報が行き届くための方法を考  
える機会をいただきました。  
次回は、**3月27日（土）1:30**  
~2:30を予定しています。

### ★精神保健福祉ボランティア講座★

ボランティア活動や障害のある人との関わりに関心  
のある方を対象に、精神保健福祉ボランティア講座を開  
催しました。ういんぐメンバーにも参加して頂き、うい  
んぐでの自身の体験談やボランティアの方との関わりに  
ついてお話をして頂きました。参加者の方より「とて  
も勉強になりました」との感想があがりました。  
今後もういんぐやボランティアに興味を持っていただ  
けるよう講座を重ねていきたく  
と思います。  
ご協力いただいた皆さん、  
ありがとうございました。



# お知らせ



## 介護者のつどい

### 「今こそロコモを実践しよう！」

3月29日(月)は今年度最後の「介護者のつどい」です。今年度はおうち時間が長く、運動不足になってしまったという方も少なくないのではないのでしょうか。

「まあ…今は大丈夫」…と思ったそこのあなた!! 「ロコモ」という言葉をご存知ですか? 要支援、要介護になる原因のトップは転倒や骨折、関節の病気など運動器の故障によるものなのです。運動機能障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」(略してロコモ)と言います。今回の介護者のつどいは「ロコモ」について、動画で学んだあと、体をゆっくり動かしてすっきりできるよう、「ロコトレ」を実践します。

※この記事は日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトの内容をもとに記載をしています。

コロナによる感染拡大状況により、人数制限や内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## ★出張ういんぐ!★

**出張ういんぐ・関町** ☎03-3929-1467  
場所：関町ポラティア・地域福祉推進コナ  
日時：3月12日(金) 1:00~2:00  
(毎月第2金曜日)

『ぬり絵を楽しもう♪』  
ぬり絵でリラックス♪しませんか?



**出張ういんぐ・大泉** ☎03-3922-2422  
場所：大泉ポラティア・地域福祉推進コナ  
日時：3月26日(金) 1:00~2:00  
(毎月第4金曜日)

『三原台公園へお花見!』  
散歩をしながら春を探しましょう!



## 報告とお知らせ

### 就労プログラム

1月27日(水)に就労継続支援B型事業所「べるはうす」の松野所長をZoomを通じてお招きし、就労プログラムを行いました。松野所長より、べるはうすの仕事内容や業務に関する事など図や写真を使用しながら、分かりやすく説明をしていただきました。

3月は実際にべるはうすの見学に行く予定です。コロナ禍の影響により、人数制限や内容変更する可能性があります。ご参加の程お待ちしております。



### 3月の就労プログラム

「べるはうすの見学について」  
〇日時：3月24日(水)

〇時間：3:30 ~ 4:30

※ういんぐ集合し、べるはうす解散予定

〇人数：上限10名



### 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。

# ういんぐスタッフより、1年間を振り返ってみて…



コロナ禍だからこそ人と人がつながることの大切さを改めて実感しました。（益子スタッフ）



皆さんのおかげでういんぐも1年間の乗り越えられたと感じます。沢山励まされ元気を頂きました。（宇田川スタッフ）



皆様のご協力があって、ういんぐを続けることができました。元気も頂きました。感謝！（石山スタッフ）



今年度から異動となり、不安でしたが皆さんが優しく接してくださり、本当に嬉しかったです。（堀部スタッフ）



多くの変化を求められる1年でした。皆様から多くの元気をいただき、乗り切ることができていると思います。（高橋スタッフ）



一時的にオープンスペースを閉じていた時期もありましたが、再開後に皆さんとお会いできて嬉しかったことが印象に残っています。（岩尾スタッフ）



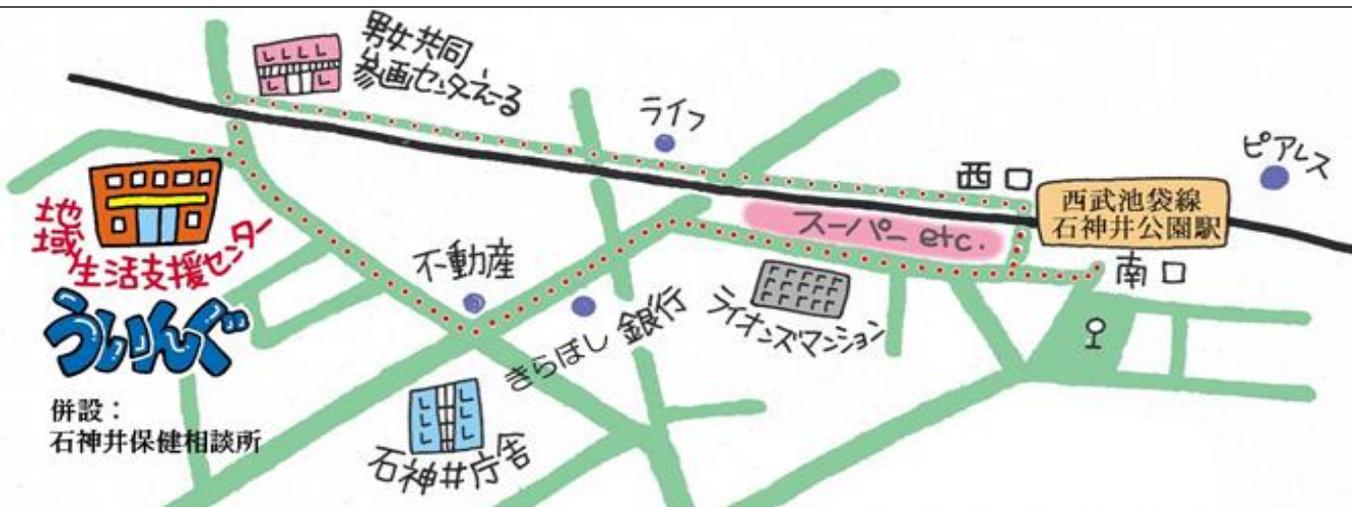
皆さんとお話すること、お会いすることでほっとする時間を持てました。ありがとうございます。（安田スタッフ）



今年度はあっという間の1年でしたが、来年度は沢山の思い出が作れることを祈っています。（青木スタッフ）

## ▲「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 東京都練馬区石神井町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：  
<https://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

