



2月のスケジュール!!
今年の恵方は南南東のやや南
だそです♪



ういんぐ

令和5年(2023年)2月号(NO.166)

あたたかいもの食べたり
の飲んだりしながら体
の芯から温めていき
ましょう。



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 益子憲明

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
<p>※ はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。 ※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。</p>			<p>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</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午~7:00(オ) 1:00~2:30 卓球</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者</p>	<p>正午~7:00(オ)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「書道を楽しもう」</p>	<p>建国記念日</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 10:00~11:30 杯-タ-養成講座</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~5:00 みんなドラマ</p>	<p>1:00~ パソコン教室③(資料代50円) 2:00~3:00 きれいにし隊!</p>	<p>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!</p>	<p>(オ)なし 相談日 (予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~3:30 体操プログラム 「手のひら健康バレー」→P3</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:00 創作の日 「切手アート」</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~3:00 国際交流→P2</p>	<p>1:00~ きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>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</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「チェアヨガを 行いましょう!」 2:00~4:00 トライアングル・ゼミ(きらら)→P2</p>	<p>正午~7:00(オ) 10:00~11:30 ぴあまっぴ(きらら) 1:30~2:30 利用者懇談会 2:30~3:30 苦情解決第三者 委員巡回日→P2</p>
26	27	28	<p>※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]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。 ※令和4年度の手話による相談対応日は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。2月は日曜日です。</p>			

- ◆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!』

新型コロナウイルスの感染防止対策として、引き続き下記のご協力をお願いします。



- ・来所時は手洗い、消毒、検温をお願いします。
- ・黙食をお願いします。指定のスペースで、マスクを外しての会話はお控えください。
- ・マスクの着用をお願いします。やむを得ず着用出来ない場合はご相談ください。
- ・周りの人と適度な距離をとり、密にならないようお願いいたします。
- ・体調が悪い時は、利用をお控えください。

2月中止
のゾラ

・茶道体験

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。

お知らせ

国際交流

ういんぐでは毎年、男女共同参画センターえーると共に「国際交流会」を開催しています。今回のテーマは「スペイン」です！スペインのマドリードで生まれ若い頃から日本に興味を持ち、1980年に来日。現在はスペイン語教師として働かれている橋本ジョランダさんをお招きし、スペインの文化や生活などをご紹介します。是非、ご参加ください♪



苦情解決第三者委員巡回日

苦情解決第三者委員巡回日には、日頃スタッフに話づらい苦情や、ういんぐをさらに良くするための提案、ご意見などを第三者委員にお伝えすることができます。

今回は弁護士の花垣氏が来所されます。ご希望の方は、スタッフまでお声かけください。



日時：2月25日(土)
2:30~3:30

場所：ういんぐ相談室

日時：2月20日(月)
2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室

参加費：無料 定員：7名

トライアングル・ゼミ(合同)

今年度トライアングル・ゼミに参加された方を対象に、令和4年度の大交流会を開催します。他の参加者と一緒に1年間を振り返り、今の想いや将来の事などを語り合う機会にしませんか？ご参加お待ちしております。

日時：2月24日(金) 2:00~4:00

場所：豊玉障害者地域生活支援センターきらら

内容：トライアングル・ゼミの振り返り・座談会など

対象者：令和4年度のトライアングル・ゼミに参加された方(要予約)



たいそう
体操プログラム

2月の体操プログラムは「手のひら健康バレー」を行います。手のひら健康バレーとは、健康運動にスポーツ性を取り入れた国内初のニュースポーツです。当日はボランティアのみなさんが教えてくださるので、初めての方でも安心してご参加いただけます。みなさんで楽しく身体を動かしましょう！



日時：2月18日(土) 2:00~3:30

持ち物：飲み物、汗拭きタオル 参加費：無料 定員：8名



もくしょくテイ
黙食DAY

「持ち寄り夕食会」再開に向け、「黙食DAY」を開催します。ご参加にあたり、下記の通りご協力をお願いします。

- ・黙食（マスクを外している間は喋らない）
- ・食事は、事前に自分で用意（電子レンジを使うことができます）
- ・6:20頃より、感想を伺いますので、今後に向けた開催方法などのご意見ををお願いします。



日時：2月26日(日) 5:30~6:30

場所：ういんぐ交流室 定員：6名



報告

せいしんほけんふくしこうざ
★精神保健福祉講座★

12月15日(木)に精神保健福祉講座を開催しました。今回は慈雲堂病院の船木まどか先生を講師にお招きし、「精神科医から学ぶ双極性障害の基礎知識」をテーマにご講演いただきました。今回は会場とオンラインでの開催となり、たくさんの方にご参加いただきました。

参加された方からも「とても丁寧な説明で分かりやすかった」などの感想もあり、大変好評でした。



ねりまくしゃかいふくしきょうぎかい
練馬区社会福祉協議会より

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金のご協力ありがとうございました。

この募金は福祉団体活動への助成や、ボランティア活動の支援等に活用されます。

赤い羽根共同募金

5,483,463円

(2022年12月28日現在)

歳末たすけあい運動募金

7,586,520円

(2023年1月12日現在)



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。

ういんぐクリスマス会



12月25日（日）クリスマス当日☆
ういんぐでも恒例のクリスマス会を開催しました。
壁面アートで作ったクリスマスツリーや、メンバー
が書いたサンタさんへのメッセージカードも飾りつけて準備万端！



当日は実行委員会のメンバーが司会やゲームの進行をしてくださいました。メンバーや
スタッフで意見を出し合いながら決めたビンゴやクイズ、応援団だんだんさんによる
ハンドベルの演奏など盛り沢山の内容でした。ビンゴでは景品をかけみなさん真剣！！
あちこちから「ビンゴ！！」の声が飛び交い、大盛り上がりでした。
最後はだんだんさんに教わりながら、メンバーも一緒にハンドベル
の演奏をして終了となりました。



ご協力してくださったみなさま、
本当にありがとうございました。



▲「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。



〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-3-28 石神井保健相談所併設

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



石神井 ういんぐ

検索

