



練馬区 石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ だより

10月のスケジュール!
10月は『神無月』です。



平成30年(2018年)10月号(No.114)

ういんぐ

赤い羽根共同募金
が始まります。
皆さん、ご協力
をお願いします。



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
※ 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。	1 正午~7:00(オ) 2:00~4:30 夢見るカメレオン	2 	3 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	4 (オ)なし 相談日 (予約制)	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 オペラコンサート(えーる) →P2 3:30~5:00 IMR
7 正午~7:00(オ) 10:00~正午 牀-ター養成講座 2:00~3:00 あるたい歩き隊! 2:00~ 年金相談会	8 だいにくひ 体育の日 	9 	10 正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 1:00~ パソコン教室②(参加費50円) 2:00~3:00 きれいにし隊!	11 (オ)なし 相談日 (予約制) 2:00~4:00 介護者のつどい →P3	12 (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100円)	13 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 卓球 3:30~5:00 IMR
14 正午~7:00(オ) 2:00~3:30 なでしこ会 「防災について学ぼう!」→P2	15 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験 さんかひ (参加費100円)	16 	17 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!	18 (オ)なし 相談日 (予約制)	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 正午~7:00(オ) 1:30~2:30 利用者懇談会 2:00~5:00 誰でも参加できるSST(きらら) 3:30~5:00 IMR
21 正午~7:00(オ) 2:00~3:30 創作の日 5:30~ 持ち寄り夕食会	22 正午~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会	23 	24 正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 2:00~3:00 きれいにし隊!	25 (オ)なし 相談日 (予約制)	26 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00~3:00 出張ういんぐ 大泉→P2	27 正午~7:00(オ) 10:00~正午 ぴあまっぷ 10:00~2:00 白百合まつり →P3
28 正午~7:00(オ) 11:00~4:00 チルコロ石神井 →P3	29 正午~7:00(オ) 2:00~ 映画会 『あさひなぐ』 →P2	30 	31 正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 2:00~3:00 きれいにし隊! 3:30~4:30 お楽しみプログラム→P2	※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。 ※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ボランティア・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。		

◆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：関町ポラティア・地域福祉推進コーナ
 日時：10月12日（金）1:00～3:00

（毎月第2金曜日）
 『たこ焼きパーティをしよう！』
 参加費：100円



出張 ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422
 場所：大泉ポラティア・地域福祉推進コーナ
 日時：10月26日（金）1:00～3:00

（毎月第4金曜日）
 『未定』 ※詳細はチラシ等でお伝えします。

☆映画会のお知らせ☆
 『あさひなく』
 日時：10月29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…！？
 人気アイドルグループ「乃木坂46」のメンバー主演で、ごさき亜衣による漫画「あさひなく」を実写映画化。中学まで美術部だった東島旭は、二ツ坂高校に進学し、なぎなた部に入部。部員たちと共になぎなたに青春をかける…！



NEW **たの お楽しみプログラム(リラクゼーション)**

日時：10月31日(水) 3:30～4:30
 場所：ういんぐ交流室

オープンスペースや懇談会で皆さんから挙がった「ういんぐの空間が素敵だといいな」「音楽をかけて欲しい」等の要望を受けて、お試して開催するプログラムです。綺麗な海の映像や癒しの音楽を流しながら、リラクスタイムに浸りましょう。普段とは違った空間を味わいませんか？

♡なでしこ会の報告とお知らせ♡

8月19日（日）、ういんぐ交流室にて「ハーブを楽しもう♪」をテーマに開催しました。8名の参加でした。ういんぐの花壇で採れたハーブの香りを嗅ぎ分けながら、効能について学習をしました。また、ハーブを使い、サシェ（におい袋）作りもしました！「良い香りだった」「ハーブを身近に感じられた」「ハーブティーを買って飲もうかな」等の感想が聴かれました♪

★☆☆☆☆

今回は、10月14日(日)2:00～3:30
 ういんぐ交流室にて行います。
 東京都から出ている女性視点の防災ブック「東京くらし防災」(右図)を使い、防災について学びます。

♪夕食会の報告とお知らせ♪

天高く馬肥ゆる秋、みなさんお腹は空いていませんか？
 7月29日（日）の夕食会では「夏野菜カレー」を作りました。25名の参加でした。
 その名の通り、ピーマンやオクラ、ナスなど、夏野菜をふんだんにトッピングし、栄養満点なカレーが出来上がりました！もやしのナムルとフルーツヨーグルトも絶品でした。
 次回の夕食会は、9月30日（日）、「豚肉の生姜焼き」を作ります。

えーるの「オペラコンサート」へいきませんか
 日時：10月6日（土）2:00～3:00
 場所：男女共同参画センターえーる 2階視聴覚室
 参加費：無料
 ※1:50頃ういんぐ集合、出発。

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。



◆介護者の集い報告とお知らせ◆

偶数月開催
【2・4・6月
8・10・12月】
第2木曜日

日時：7月19日（木）午後2:00～4:00 場所：みんなのカフェ「すまいるVIVIFY」参加者：11名

今回は、ういんぐを飛び出して石神井公園ポート池前のおしゃれなカフェで、つどいを開きました。参加者は店内に入ると、内装に「ういんぐがここだったらいいのに～！」という程、盛り上がりました。参加者は、「家族が認知症なので色々知りたい」「介護サービスについて知りたい」「将来の自分のために、家族の気持ちに寄り添いたい」という声がありました。「皆と情報を共有したことで相談先等が確認することができたり、親とどう関わっているのか、実際に聞くことが出来てとても良かった」と感想がありました。今後、定期的に関催したいと考えておりますので、ぜひご参加下さい。



日時：第1回 2018年 10月11日（木）午後2:00～4:00
第2回 12月13日（木）午後2:00～4:00
第3回 2019年 2月14日（木）午後2:00～4:00

※全回ご参加の方には景品があります！

場所：みんなのカフェ「すまいるVIVIFY」（石神井公園ポート池前）

参加費：100円



IMR修了式を行いました



9月1日（土）にういんぐ交流室にて、IMR第16クルールの修了式を行いました。修了者へは、ういんぐから修了証をお渡ししました。修了者からは「食事のとり方など、ストレスの対応方法を学ぶことができた。自宅でのストレスも10から2くらいに減った気がする」「自宅での家族とのいさか事も少なくなった気がする」「作業所の仕事など、忙しかった時もあるが、1週間を通してスケジュールを組み込めた。感情のコントロールができるようになった」という感想が挙がりました。

★白百合まつり・チルコロ石神井のお知らせ★

～白百合まつり～

日時：10月27日（土）10:00～2:00

場所：白百合福祉作業所

予定：【ダーツゲーム企画】お菓子・景品つき

～チルコロ石神井～

日時：10月28日（日）11:00～4:00

場所：石神井公園商店街 銀座通り公園寄り

予定：【ダーツゲーム企画】お菓子・景品つき

ハロウィンを楽しむ予定です♪

★今回、おまつりの実行委員会

は、白百合まつりとチルコロ石神井の合同で行います。実行

委員ご希望の方はスタッフまで。

★第1回実行委員会のお知らせ★

日時：10月3日（水）4:00～4:30

場所：ういんぐオープンスペース



あか は ね きょうどう ほ きん きょうりょく ねが 赤い羽根 共同募金にご協 力 お願い致します！！

あか は ね きょうどう ほ きん ちょうかいれんごうかい みんせいじどういんきょうきかい ねりまくしゃきょう さんしゃ こうせい とうきょうと きょう
赤い羽根共同募金は町会連合会・民生児童委員協議会・練馬区社協の三者で構成される東京都共
どうほきんかいねりま ちくきょうりょくかい じっし あか は ね きょうどう ほ きん つか とないぜんいき ふくしだんたい
同募金会練馬地区協 力会が実施しております。赤い羽根共同募金の使いみちは、都内全域の福祉団体
や施設などが実施する広報活動や災害支援活動など、福祉に関する様々な事業に活用されています。ま
た、練馬区の町会・自治会が実施する地域活動を支援しています。

☆ういんぐの窓口にも募金箱を設置しています。

あか は ね きょうどう ほ きん ほ きんほうほう 赤い羽根共同募金の募金方法

期間：10月1日（月）～12月31日（月）

- ① 練馬区社協の窓口で募金する
- ② 街頭募金で募金する
- ③ 募金箱に募金する
- ④ 郵便振替で募金する
- ⑤ 寄付つき商品を買って募金する



ネリーのピンバッチ 2018年版を
寄付つき商品として販売致します。（1個：300円）

しゃくじいこうえんえき 石神井公園駅での がいとうほきんにってい 街頭募金日程



10月24日（水）5：30～6：30

しゃくじいこうえんえきちゅうおうぐち にしぐち がいとうほきん
石神井公園駅中央口・西口で街頭募金を
おこな
行います。
きょうりょく ねが いた
ご協力をお願い致します。



★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/department/wing>

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

