



1月のスケジュール!  
今年もよろしくお祈りします。



平成31年(2019年)1月号(No.117)

# ういんぐ

おもちとはどんな食べ方が好きですか?  
きなこ派? あんこ派? しょうゆ派?



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
		1	2	3	4	5
<p>※ は、お休みです。</p> <p>※ (オ) はオープンスペースです。</p> <p>★プログラムの申込みは前月の25日からです。</p>		<p>元日・年始休み</p>		<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>		<p>正午~7:00(オ) 2:00~3:00 卓球 3:30~5:00 IMR</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>正午~7:00(オ) 2:00~3:30 歩き隊! 『初詣』 →P2</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~5:00 サイコドラマ ※要予約</p>	<p>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</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>(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)</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~4:00 映画会 『プーと大人になった僕』 →P2</p>	
13	14	15	16	17	18	19
<p>正午~7:00(オ) 10:00~正午 牀-ター養成講座 2:00~3:30 創作の日</p>	<p>成人の日</p>	<p>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! 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)</p>	<p>正午~7:00(オ) 3:30~5:00 IMR</p>	
20	21	22	23	24	25	26
<p>館内清掃</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験 さんかひ (参加費100円) ※要予約 (10名限定)</p>	<p>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</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>(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)</p>	<p>正午~7:00(オ) 10:00~正午 ぴあまっぴ 1:30~2:30 利用者懇談会 3:30~5:00 IMR</p>	
27	28	29	30	31	<p>※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。</p> <p>※IMRは「リカバリーと病気の自己管理」です。</p> <p>※出張ういんぐは関町と大泉のポラティフ・地域福祉推進コーナーで行っています。</p>	
<p>正午~7:00(オ) 5:30~ 夕食会→P3 『ハヤシライス』 さんかひ (参加費300円) ※要予約 (20食限定)</p>	<p>正午~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会</p>	<p>正午~7:00(オ) 午前: 相談(予約制) 2:00~3:00 きれいにし隊! 3:00~5:00 就労プログラム→P2 「就労ピア座談会」</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>			

◆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。

◆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。-1-

しゅつちよう せきまら  
出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467  
はしよ せきまら ちいきふくしすいしん  
場所：関町ボラテア・地域福祉推進]ナ  
にちじ がつ にち きん  
日時：1月11日(金) 1:00~3:00  
まいつきだい きんようび さんかひ えん  
(毎月第2金曜日) 参加費：100円  
『お抹茶、和菓子で新年を迎えよう』



しゅつちよう おおいすみ  
出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422  
はしよ おおいすみ ちいきふくしすいしん  
場所：大泉ボラテア・地域福祉推進]ナ  
にちじ がつ にち きん  
日時：1月25日(金) 1:00~3:00  
まいつきだい きんようび さんかひ えん  
(毎月第4金曜日) 参加費：100円  
『おしるこであったまろう』



えいがかい し  
☆映画会のお知らせ☆  
おとな ぼく  
『プーと大人になった僕』  
にちじ がつ にち ど  
日時：1月12日(土) 2:00~4:00  
はしよ こうりゆうしつ  
場所：ういんぐ交流室  
こんかい えいが み  
今回の映画の見どころは…! ?  
せかいてき にんき  
世界的な人気キャラクター「くまのプーさん」  
はし じっしやえいが か ゆうじよう つま むすめ  
を初めて実写映画化した友情ドラマ。妻と娘と  
とも 共にロンドンで暮らす主人公が、幼いころの大  
しんゆう さいかい はし  
親友であるプーさんと再会したことから始ま  
る感動の物語…!



ある たい はつもうで し  
\*歩き隊！初詣のお知らせ\*  
にちじ がつ にち にち  
日時：1月6日(日) 2:00~3:30  
へいせいさいご とし はし  
いよいよ平成最後の年が始まりました。毎年恒例の歩き隊！初詣に参加しま  
せんか？目的地は石神井氷川神社です。石神井公園三宝寺池の近くにあるこの  
じんじや むらまちじだい こんりゆう なが じゅうみん あい つづ  
神社は、室町時代に建立され、永く住民に愛され続けています。  
さんか かつ あたは ふくそう あつ  
参加される方は、暖かい服装でお集まりください。



しゅうろう ほうこく し  
◆就労プログラム報告とお知らせ◆  
がつ にち すい おこな しゅうろう かぶしきがいしゃ きぎょうけんがく  
11月28日(水)に行われた就労プログラムは、株式会社メイテックビジネスサービスの企業見学  
をおこな せつめいかい しゃないけんがく しゃいん ざだんかい きかく かいしゃ くふう  
を行いました。説明会に加えて、社内見学や社員との座談会を企画していただきました。会社の工夫  
として、かくしゃいん はいしん かくしよくいん しょうがいとくせい おう さくせい  
各社員にスケジュールのメール配信や、各職員の障害特性に応じてプロフィール作成をしてい  
るなど、さまざま はいりよ し  
様々な配慮をされていることを知ることができました。

きさまつ もと しんさいやつ  
▲企業が求める人材像▲  
(メイテックビジネスサービスの場合)  
しょうがいしゃこよう はたら のぞ  
・障害者雇用で働くことを望んでいる。  
しゅう にち じかんいじょうぎょうむ おこな たいりよく  
・週5日、6時間以上業務を行うことができる体力がある。  
きんたい たいちよう せいしんしょうじょう あんていど  
・勤怠(体調、精神症状)の安定度。  
たいちようぶりようじ じょうし かぞく そうだん  
・体調不良時に上司や家族に相談をすることができる。  
あんてい きょうむすいこう いしき せいかつ  
・安定した業務遂行を意識して生活をしている。  
しょくば しどう じよげん う い  
・職場での指導や助言を受け入れることができる。  
たしや きょうりよく はたら ていこう  
・他者と協力して働くことに抵抗がない。



じかい しゅうろう  
次回の就労プログラムは…  
にちじ がつ にち すい  
日時：1月30日(水) 3:00~5:00  
ないよう しゅうろう ざだんかい  
内容：「就労ピア座談会」  
はしよ こうりゆうしつ  
場所：ういんぐ交流室  
じっさい しゅうろうけいけん  
実際に就労経験のあるメンバーから  
しごと たいけんたん うかが  
仕事の体験談などを伺います。  
りらックスできる環境で、仕事につ  
かんが しごと  
いて考えていることやモヤモヤを話してみ  
ませんか？ご参加お待ちしております！



し  
お知らせ  
ねりまく せいかつ ほご じゅきゅう かた つうしょじ こうつうひ しきゅう  
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。  
くわ ふくしじむしょ たんどう とあ  
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。

## ❖ 夕食会の報告とお知らせ ❖

11月25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26名の参加でした。メニューは、「あったかシチュー」と「コールスローサラダ」、デザート「柿」でした！参加者からは、「人参を切るのが難しかった」「調理は苦手だったが楽しくできた」等の感想が挙がりました。コールスローサラダは、紫キャベツを使用して、色鮮やかになりました。皆さんの協力のおかげで、予定時刻よりも早く完成し、ゆったりとした食事の時間を楽しむことができました♪



1月の夕食会

『ハヤシライス♪』

日時：1月27日(日) 5:30~6:30

※調理をする人は3:30集合

参加費：300円 申込み切：1月25日(金)



## \* 介護者のつとえ報告 \*

12月13日(木) 2:00~4:00

今年度3回目は、前回に引き続き、石神井公園ポート池前のみんなのカフェ「すまいるVIVIFY」で開催しました。参加者は8名でした。今回は、Eテレ(旧称：教育テレビ)で放送されている「楽ラクワンポイント介護」から「つらくあたってしまう」等を皆で観ました。「一番困っているのは本人」とよく心得て、完璧でなくてもよりよい介護を目指すことが大事という内容でした。見終わった後には「調理を手伝いたい等、意欲があると思う。その人の生命力を感じる。」という感想がありました。また、「介護予防体操」として、椅子に座りながらでもできる体操を行いました。「皆で行うと笑顔が出て、良い運動ができたね」と感想がありました。今後も地域の方々と一緒につとえを重ねていきたいと思っております。



次回 日時：2月14日(木) 2:00~4:00 場所：みんなのカフェ「すまいるVIVIFY」

## 精神保健福祉ボランティア講座報告

ボランティア活動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。講義、体験、振り返りの全3回の構成でした。ういんぐのメンバー、ボランティアにもご協力いただき、自身の体験談や、これからのボランティアへ伝えたい事等を話して頂きました。参加された方からは、「初めてのボランティアで色々不安だったが、説明をきいてよく分かった」「いろいろチャレンジしてみたい」と感想が挙がりました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

第1回 講義



【11月24日(土)】

第2回 体験



【11月30日(金)】 【12月5日(水)】

第3回 振り返り



【12月8日(土)】

## 利用者懇談会 報告

11月24日（土）の利用者懇談会は、11名の参加でした。ういんぐからは利用者アンケート・歳末たすけあい募金へのご協力へのお願い、10月のおまつりの報告、今後のスケジュールの共有などを行いました。これから開催して欲しいプログラムの要望もメンバーに伺い、「生け花」「認知症予防プログラム」「脳を鍛えるプログラム」などが挙がりました。

利用者懇談会は、毎月開催しており、ういんぐをより良くしていくために意見交換などを行い大切にしている時間です。たくさんの参加をお待ちしています。



## 花壇のようす

12月5日（水）のきれいにし隊！花組で花壇の植え替えが終わりました。葉ボタンやビオラなど春まで咲き続けるお花をみんなで植えました。ボランティア 5人も一緒に活動してくれました。花壇には水仙も咲き、良い香りを漂わせています。チューリップの芽が顔を出すのをみんなで楽しみにしています。



## 利用者アンケートを実施しています

ういんぐを利用している方を対象に「利用者アンケート」を実施しています。ういんぐをより良くしていくために、ご協力をよろしくお願いいたします。

※アンケート用紙は、ういんぐのオープンスペースにあります。

**実施期間：平成30年12月1日（土）～平成31年1月31日（木）**



★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

