



4月のスケジュール!!
平成最後の1ヶ月です!

ういんぐ

新しい年度のはじまり
ですね。過ごしやすい
この季節に、新しいこ
とを始めませんか?



平成31年(2019年)4月号(No.120)

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	6
	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①(参加費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) 2:00~3:00 卓球	
7	8	9	10	11	12	13
正午~7:00(オ) 2:00~3:30 歩き隊! 「春を探しに行こう!」	正午~7:00(オ) 2:00~5:00 映画会 『サウンド・オブ・ミュージック』 →P2	 午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 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	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~3:00 出張ういんぐ 関町→P2	正午~7:00(オ) 2:00~3:30 創作の日	
14	15	16	17	18	19	20
正午~7:00(オ) 10:00~正午 杯・夕・養成講座	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験 (参加費100円)	 午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 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	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) 1:30~2:30 利用者懇談会 →P3	
21	22	23	24	25	26	27
正午~7:00(オ) 2:00~3:30 なでしこ会 →P2	正午~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会 →P3	 午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! 4:00~4:30 IMR説明会①→P3	(オ)なし 相談日 (予約制)	(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)	正午~7:00(オ) 10:00~正午 ぴあまっぷ 3:00~3:30 IMR説明会② →P3	
28	29	30	※ 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。 ※ IMRは「リカバリーと病気の自己管理」です。 ※ 『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。 ※ 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。			
正午~7:00(オ) 5:30~ 持寄り夕食会 →P2	昭和の日 					

◆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できます。スタッフにお声かけください。

◆出張ういんぐのお知らせ◆

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：4月12日（金）1:00～3:00

（毎月第2金曜日）

午後1:00 コナ集合、午後1:10出発

『武蔵関公園に行こう！～春の散策～』

飲み物は
各自持参

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：4月26日（金）1:00～3:00

（毎月第4金曜日）参加費：100円

『たのしくクッキング♪』

メニューはチラシにてお知らせします！お楽しみに☆



☆映画会のお知らせ☆

『サウンド・オブ・ミュージック』

（1965年／アメリカ／174分）

日時：4月8日（月）

2:00～5:00

場所：ういんぐ交流室



「ドレミの歌」「私のお気に入り」「エーデルワイス」など劇中で歌われる名曲の数々とともに、映画史に名を刻む傑作ミュージカル。アカデミー賞では作品賞、監督賞ほか5部門受賞。日本でも1965年に公開されて以降、長年にわたり愛され続けています。

夕食会報告とお知らせ

3月10日（日）に、夕食会を実施しました。メンバーとスタッフ合わせて23名の参加で、「すいとん」と「いなり寿司」、「菜の花の海苔巻き」を作り、デザートに伊予柑を食べました。すいとんの具材を切って煮る係と、いなり寿司を作る係に分かれて作業を行いました。いなり寿司作りでは、「油揚げを広げてご飯を詰める工程が、とても新鮮だった！」という声もありました。

次回、夕食会（調理）は、5月に開催します。4月28日（日）は、持寄り夕食会です。



♥なでしこ会報告とお知らせ♥

2月24日（日）のなでしこ会は9名の参加でした。手のひら健康バレーのボランティアより、手のひらバレーを教えてもらいました。初めての企画でしたが、皆さんすぐにコツを覚え、50回以上ボールをつなげることが出来ました！みんなの笑い声が部屋中に響き渡り、楽しい時間を過ごすことが出来ました♪

専用のネットを張り、ボールを打つ力加減の感覚を習得することから始まりました。

～4月のなでしこ会～

『石神井ふるさと文化館へ行こう！』

日時：4月21日（日）

午後2:00～午後3:30

集合：ういんぐ交流室

午後2:10出発



🍀 つぼみの会 学習会報告 🍀

2月25日(月)に、「高次脳機能障害。周囲の理解を得るために」というテーマでNPO法人足立さくら会理事長の瀧脇さんをお招きして、つぼみの会学習会を行いました。NPO法人足立さくらは高次脳機能障害者の方の家族会として発足し、デイサービスや働く場、地域活動支援センター等、さまざまな取組みをされています。理事長である瀧脇さんのご家族が高次脳機能障害になった時、「どこに相談をしたらよいか分からなかった」「家族同士で話すことで1人ではないとほっとした」という経験が家族会発足につながっていること、地域に根差した家族会だからできることをご講義いただきました。「高次脳機能障害になった場合に、以前の自分と比較をされる方も少なくない、そのような際には焦らずに『ちょっと就労について情報が聞けるみたいだよ』といった、ご本人が構えることなく、きっかけをつくれるような声掛けができれば良い」「活動しやすく、すぐに実行できる、行政に伝える等、家族会の果たす役割は大きい」というお話が印象的でした。



★お知らせ：「つぼみの会」ってどんなことをしているの？

「つぼみの会」では、当事者や家族から、障害を負うに至った時の状況や、現在のリハビリのこと、そこに至るまでの様子や不安、生活の様子や工夫していること等の情報を共有しています。どうぞお気軽にご参加ください。

日時：毎月第4月曜日 午後1：30～3：30

(祝日等で変更の場合もあります)

対象：高次脳機能障害者のご家族、支援者 参加費：無料



❖ IMR説明会のお知らせ ❖

アイムアール イルネス マネジメント アンド リカバリー
IMR (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)」の実現を目指す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、定期的に集まり、グループワークを行います。今回は第18クルール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、ぜひ職員までご相談ください。プログラムへ参加を希望される方は説明会へご参加下さい。

日程：4月24日(水) 4:00～4:30

4月27日(土) 3:00～3:30

場所：ういんぐ交流室

対象：利用登録をしている方



♠ 利用者懇談会報告 ♠

2月23日(土)にメンバー・スタッフ合わせて19名が参加し、利用者懇談会が行われました。最初の自己紹介では近況や今日の気分を発表しました。春になり花粉症が気になり始めているという方もいらっしゃいました。3月のスケジュールを伝え、石神町会の文化展に出展する作品の協力をお願いしました。ういんぐをどういう時に利用したいと思っているのか聞くと「気分転換」「困った時に相談したい」「人と交流したい」「ひきこもりにならないように」という話がありました。

★ういんぐの懇談会は、参加型です。

皆さんで話し合いながら、より良い、ういんぐを作っていきます。メンバーの皆さんぜひご参加ください！



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者にお問い合わせください。

サイコドラマの報告とお知らせ

3月4日（月）のサイコドラマは、増野先生（ルーテル学院大学名誉教授）と都甲先生にお越しいただきました。

サイコドラマでは始めに、輪になって座り、自己紹介と最近の出来事等、「話したいこと」を一言ずつ話していきます。話したくない場合はパスすることが出来、ここで話したことはこの中でとどめるルールで行っています。2周目は他の人の話した内容を受けて話します。サイコドラマで大切にしていることは、「自分の思いを言葉にして話すこと、相手の話に耳を傾けること」です。お互い思いを共有した後は、ストレッチをして、歌をみんなで歌い、最後に「ドラマ」を行います。今回は「もう一つの地球があったら」をテーマに参加者のイメージをドラマにして即興で演じました。

ういんぐのサイコドラマでは、決められたセリフはなく、その時、自分なりに役を通して感じた感情を言葉や身振り手振りで表現します。演じることで、普段の役割から離れ、役を通して自分への気づきを深めたり、役柄を楽しんだりします。

今年度も引き続き開催いたしますので、たくさんのご参加、お待ちしております！



「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。
- 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 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

