

おいしそう



9月のスケジュール!!
あき 秋めいてきますよ!



令和元年(2019年)9月号(No.125)

ういんぐ

猛暑日が続きますが、
水分補給と休養をしっかりとっていきましょう!!



©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、障害のある人たちが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	7
正午~7:00(オ) 2:00~5:00 サイコドラマ ※要予約	正午~7:00(オ) 2:00~5:00 サイコドラマ ※要予約	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	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 3:30~5:00 IMR⑭
8	9	10	11	12	13	14
正午~7:00(オ) 10:00~正午 秋-夕-養成講座 2:00~3:30 創作の日	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験 参加費100円 ※要予約 (先着15名)	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	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 (参加費100円)	正午~7:00(オ) 3:30~5:00 IMR⑮
15	16	17	18	19	20	21
館内清掃	敬老の日	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	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) 3:00~4:00 防災プログラム →P2 4:00~5:00 歩き隊!
22	23	24	25	26	27	28
正午~7:00(オ) 2:00~4:00 映画会 『DESTINY 鎌倉ものがたり』 →P2	秋分の日	午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! 3:30~5:00 就労プログラム→P3	午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! 3:30~5:00 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) 1:00~3:00 出張ういんぐ 大泉→P2 2:00~4:00 精神保健福祉 講座→P4	正午~7:00(オ) 10:00~正午 びあまっぷ 1:30~2:30 利用者懇談会→P2 3:30~5:00 IMR⑯
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ポラティア・地域福祉推進J-ナで行っています。				



◆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。

▲防災プログラムのお知らせ▲

皆さんは、『アルファ米』という非常食をご存じでしょうか？有事の際、水を注ぐだけで食べられる優れたものです。今回の防災プログラムでは、実際に試食してみたいと思います。同時に災害伝言ダイヤルの使い方を確認しましょう。

また、4時からの歩き隊！では、練馬区避難拠点まで歩きながら、避難経路に危険な箇所が無いと一緒に確認していきましょう。

日時：9月21日(土)
3:00~4:00

場所：ういんぐ交流室



☆映画会のお知らせ☆

デスティニー かまくら
『DESTINY 鎌倉ものがたり』

(2017年/日本/129分)

日時：9月22日(日) 2:00~4:00

場所：ういんぐ交流室



鎌倉に暮らす売れないミステリー作家とその作家のもとへ嫁いだ新妻の周りで起こる奇妙な体験から、次第に自分たちの運命の謎が紐解かれていくファンタジー作品。山崎貴監督。

ういんぐの映画会は出入り自由です！

途中で抜けても途中からの参加も大歓迎です☆

◆出張ういんぐのお知らせ◆

出張ういんぐ・関町 ☎03-3929-1467

場所：関町ボラティア・地域福祉推進コーナ

日時：9月13日(金) 1:00~3:00

(毎月第2金曜日)



『ういんぐ焼きを作ろう!』

参加費：100円 中身は何でしょう!?

出張ういんぐ・大泉 ☎03-3922-2422

場所：大泉ボラティア・地域福祉推進コーナ

日時：9月27日(金) 1:00~3:00

(毎月第4金曜日)

『楽器演奏を聴こう♪』

ボランティアが演奏していただきます!



🍷夕食会の報告とお知らせ🍷

7月28日(日)、夕食会を行いました。今回は夏の

定番! 「夏野菜カレー」をみんなで作りました。

包丁で具材を切り、カレーを煮込み、トッピングの夏野菜はホットプレートで焼きました。トッピングの夏野菜は、パプリカ、ナス、玉ねぎ、ゴボウ、カボチャ、オクラ、ズッキーニ等々...! カレー以外にも、「野菜サラダ」、そしてデザートに「スイカ」とポリューミーで大満足な夕食会でした! 参加者からも「野菜不足なので野菜がたくさん摂れて良かった」「スイカが甘くて美味しかった」「お腹いっぱいになった」「みんなで作れて良かった」と好評でした。



次回の夕食会は...

『色とりどりの中華丼』

日時：9月29日(日) 5:30~

(調理される方は3:30~)

参加費：300円

※要予約、先着20名限定



■利用者懇談会の報告■

7月27日(土)にメンバーと職員

合わせて9名で懇談会を行いました。

最近行っていることなどの近況報告の他に、梅雨明け、早くも猛暑が続く毎日をどのように過ごしているか、また、ういんぐのプログラムをみんなが安心して迎えることができるかについて等話し合いました。

フランスなどでも猛暑となり、世界中で異常気象がみられる中、「日本の暑さは質が違うよね」「やっぱりクーラーは大事だね」など猛暑への対策や「調理プログラムでその人その人にあった機材の使い方を考えた方がよい」などいろんな意見が出ました。次回は、9月28日(土) 1:30~です。

▲ 今月の茶道体験プログラムは第2週目です。いつもと異なりますので、ご注意ください！

ういんぐの夏！※ ～季節を感じるプログラムの報告～

とうろうなが
灯籠流し

8月3日（土）に、石神井公園ボ
ード池で行われた灯籠流しを
メンバーとスタッフ合わせて8
名で見に行きました。舟に浮か
ぶ灯籠がとても綺麗で幻想的で
した。夜空に花火も打ち上がり、
「とても綺麗
だった」と感想
がありました。



はなび
花火

8月12日（月）に石神井公園
けやき広場で、ういんぐ初の
花火をメンバーとスタッフ合
わせて21名で行いました。
「童心に戻れた」「令和初の
夏に花火が出来て良かった」
「また来年もやってほしい」
と皆さんに大好
評でした。



しゅうかくさい
ゴーヤ収穫祭

8月14日（水）にゴーヤ収
穫祭をメンバー、スタッフ、ボラ
ンティア合わせて12名で行
いました。数多くのゴーヤを
収穫することが出来ました！
収穫後はゴーヤチャンプルを
作り「とても美味しかった」と
皆さんから
好評でした。



しゅうろう
就労プログラムの報告とお知らせ

7月の就労プログラムは、ハローワーク池袋 専門援助
第二部門の土屋氏を講師にお招きし、『しごと探しと障害者
雇用について』をテーマにお話しいただきました。

苦手なことの克服方法やコミュニケーションの取り方な
ど、就職に向けてはじめての一步を踏み出す力がもらえる
ような、大切な内容でした。

また、質疑応答の時間の中で、参加者
皆さんからの質問に、大変真摯に向き
合われていたことも印象的でした。



【次回就労プログラムのお知らせ】

第3回ういんぐ就労プログラムは、NPO法人FDA理事
長の成澤俊輔氏を講師に「強みや好きを活かす働き方
について」というテーマで講演会を行います。FDAは、障
がいのある方はもちろん、ひきこもりやニート、ワーキン
グプア等の社会復帰を目的に就労支援・トレーニングなど
の活動をしているところです。

日時：9月25日（水）3:30～5:00

講師：NPO法人FDA理事長 成澤俊輔氏

場所：ういんぐ交流室

対象：就労について踏み出したいと考えている方



しらゆり
白百合まつり・チルコロ石神井
の日程と実行委員募集のお知らせ

しらゆり
～白百合まつり～

日時：10月26日（土）
10:00～2:00

場所：白百合福祉作業所
予定：【フランクフルト】



しやくじい
～チルコロ石神井～

日時：10月27日（日）
11:00～4:00

場所：石神井公園商店街
予定：【ゲームコーナー】



実行委員を募集します！！
実行委員希望の方はスタッフ
まで！

いっしょ
一緒にまつりを
盛り上げましょう！



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。

◆精神保健福祉講座のお知らせ◆

一生の中で、多くの人々が経験するという“うつ病”。うつ病の理解とうつ病の人とのかかわり方について心がけたいことを大泉病院の精神科医を講師に招き、お話を伺います。テーマに関心のある方なら、どなたでも参加いただけます。ぜひご参加ください！

『ういんぐ精神保健福祉講座～うつ病の理解と心がけたいこと～』

日時：9月27日（金）2:00～4:00（受付開始1:30）

講師：大泉病院 精神科医 酒井 良江 氏

場所：石神井保健相談所 2階講堂（石神井町 7-3-28）

対象：テーマに関心のある方

参加費：無料 定員：50名（先着順受付）

申込締切：9月20日（金）夜8:00 まで

申込方法：電話・FAX・はがき・窓口

（FAX、はがきの場合は講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記）

【申込・問合せ】石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

TEL:03(3997)2181 FAX:03(3997)2182

この機会にうつ病について
学びを深めましょう！



▲「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エー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

