



11月のスケジュール！
みのりの秋！ですね！

練馬区社会福祉協議会



令和元年(2019年)11月号(No.127)

すずらん

寒さが増してくる季節になります。手洗い、うがいで風邪予防をしましょう。



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。 ※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・地域福祉推進コーナーで行っています。					1 (オ)なし 相談日(予約制)	2 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 卓球 3:30～5:00 IMR⑱
3 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 歩き隊！	4 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 映画会 『翔んで埼玉』 →P2	5 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室①(参加費50円) 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	6 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) 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 (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)	9 正午～7:00(オ) 3:30～5:00 IMR⑳
10 正午～7:00(オ) 10:00～正午 ホ－ター養成講座 2:00～3:30 創作の日	11 正午～7:00(オ) 2:00～5:00 サイコドラマ	12 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室②(参加費50円) 1:00～4:00 精神保健福祉ボランティア講座→P4 2:00～3:00 きれいにし隊！花組	13 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) 1:00～4:00 精神保健福祉ボランティア講座→P4 2:00～3:00 きれいにし隊！花組	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 (オ)なし 相談日(予約制)	16 正午～7:00(オ) 3:30～5:00 IMR㉑
17 館内清掃	18 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)	19 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	20 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	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～3:00 出張ういんぐ 大泉→P2	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日
24 正午～7:00(オ) 5:30～ 夕食会→P2 (参加費300円) ※要予約 (先着20名)	25 正午～7:00(オ) 1:30～3:30 つぼみの会	26 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 きれいにし隊！ 2:30～4:00 就労プログラム→P3	27 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 きれいにし隊！ 2:30～4:00 就労プログラム→P3	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 (オ)なし 相談日(予約制)	30 正午～7:00(オ) 10:00～正午 ぴあまっぴ 1:30～2:30 利用者懇談会 →P2 3:30～5:00 IMR㉒

◆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。

利用者懇談会の報告

9月の利用者懇談会は28日(土)に開催されました。メンバー12名が参加し、近況報告や共有事項などについて話し合いました。

前日に行われた精神保健福祉講座に参加された方からは、「自分自身を見つめなおす機会になった」「学びなおしの機会になってとても良かった」などの感想があがりました。また、講座に参加されなかった方からもたくさんの質問が出ていました。

他にもういんぐ周辺の狭い道路や、信号機の無い横断歩道の危険について話し合い、安全な道路の共有や少し手間でも信号を渡った方がよいことなどを話し合いました。

次回は、11月30日(土) 1:30~2:30です。

☆映画会のお知らせ☆

『翔んで埼玉』

(2019年/日本/107分)

日時：11月4日(月) 2:00~4:00

場所：ういんぐ交流室

「パタリロ！」で知られる漫画家の魔夜峰央が1982年、当時自らも居を構えていた埼玉県を自虐的に描いたギャグ漫画として発表し、30年以上を経た2015年に復刊されるとSNSなどで反響を呼んだ「翔んで埼玉」を、二階堂ふみとGACKTの主演で実写映画化。

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☆

※先月、映画会を実施できなかったため、同じ内容を企画しています。

◆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ー

日時：11月8日(金) 1:00~3:00

(毎月第2金曜日)

『Xmasオーナメント作り』

参加費：100円



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ー

日時：11月22日(金) 1:00~3:00

(毎月第4金曜日)

『外出企画』

詳細はチラシにてお知らせいたします！！



夕食会の報告とお知らせ

9月の夕食会のメニューは、中華丼とスープ、フルーチェでした。中華丼は切るものがたくさんあったのですが、みんなで手分けをして行ったのでスムーズに作業が進んでいきました。フルーチェは上にりんごを飾りすてきな出来上がりでした。感想では「いっぱい食べてお腹がいっぱい」「おいしい味付けだった」「今回は初めて参加をした。今度は作る場所から参加してみたい」などの声があがりました。



次回は、「焼きそば定食」！

日時：11月24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)



▲防災プログラムの報告▲

9月21日(土)に、8名の参加者と防災プログラムを実施し、非常食の試食と災害伝言ダイヤルの使い方の確認をしました。非常食のチキンライスとわかめごはんにお湯を入れて全員で試食し、災害伝言ダイヤルについては、録音した音声を聞く手順を一人ひとり確認しました。参加者からは「非常食の味は二の次。食べられたら良しと考える」「いざとなったら使えるかな?」「自分でも練習

します」など様々な声が挙がりました。



第3回就労プログラムの報告

9月の就労プログラムは「強みや好きを活かす働き方について」というテーマでNPO法人FDA理事長の成澤氏をお招きしました。（成澤さんのお話の内容 ※一部抜粋）

「働く」を通じて、働きづらさのある人に「大丈夫！」と伝えるのが私の仕事。最初は自分の力で自分を示さないといけないと考えていたが、自分の存在を示してくれる相手がいるということに気がついた。

「誰かの相手になる」それが自分の人生であると考えている。

現実を変えたいと思っている。どうか自分を頼ってほしいと思っています。



参加者からの感想：「できないことを考える癖がありますが、「見方を変えてみること」「やったからできるようになる」など大事なことを学びました。なかなか一歩踏み出せませんでしたが、勇気づけられました」

第4回ういんぐ就労プログラム「カンパニーツアー（株）ベネッセソシアス」

今回の就労プログラムは、企業の見学を通して学び、就労へのイメージを深めることを目的としています。プログラムの参加メンバーから軽作業で働く現場を見てみたいという希望が多く挙がったことから、レインボーワークと日頃関わりのあるベネッセソシアスへ見学をします。

日時：11月27日（水）2:30～4:00

場所：東京都板橋区高島平9-31-1（都営三田線 西台駅下車徒歩7分）

DNP ロジスティックス板橋第2ビル 4階

服装：私服

注意事項：今回は現地集合、現地解散です！



↑ 板橋センター外観

ういんぐからの出発を希望される方は、職員までご相談ください。

◆精神保健福祉講座のご報告◆

9月27日（金）に、ういんぐ精神保健福祉講座を開催し、地域の方を中心に38名のご参加がありました。医療法人財団厚生協会大泉病院の酒井良江氏を講師にお招きし、『うつ病の理解と心がけたいこと』の題にて、大変分かりやすく、また、学びが深いお話を頂きました。

その中でも特に印象的に感じたことは、『うつ病の人との関わり方』というパートでした。まずはうつ病の患者さんの気持ちを理解することから始めることの大切さを知り、また、批判的になったり、小言を言ったり、心配しすぎたりすることが負担になることもあるという

ことを学び、そして、ご家族のみで問題を抱え込まずに、福祉や医療を始め、外部へ助けを求めることの有効性について学ぶことができました。

参加者からは、「“マイナス”も悪くないと教えてもらい、気分が楽になった」「うつ病の人への具体的な言葉のかけ方が参考になった」

「知識を再確認できた」「仕事の参考になった」などの感想が挙がりました。



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。

♥精神保健福祉ボランティア講座のお知らせ♥

障害のある人もない人も、お互いに支え合える地域を作るため、そのは
じめの一歩を踏み出しませんか。ボランティア体験を通じて障害のある人
と身近な地域での交流を始めましょう。お気軽にお申し込みください。

日時：11月13日(水) 13:00~16:00

内容：講座(ういんぐについて、ボランティアについて理解を深める講座です)
ボランティア体験(花の植え替えや清掃を通してういんぐのメンバー
と交流していただきます)

対象：障害をもった人との関わりに関心がある方、ボランティアに関心がある方

定員：20名程度(先着順)

会場：石神井保健相談所 2階講堂

受講料：無料

申込方法：石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

にお申し込み下さい。

(FAX、はがき、窓口にてお申し込みください。)



ボランティア募集中!

ういんぐではボラン
ティアを募集していま
す。地域に出での清掃
活動やポスター貼り、
花壇の手入れ、創作
活動や調理等様々なプ
ログラム活動を行っ
ています。このような
活動へ一緒に参加して
くださるボランティア
を募集しています!

詳しくは、
03-3997-2181へ
お問い合わせ下さい。

▲「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さくらが
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

