

せみ こえ にゅうどうぐも ぼんおど
 蝉の声、入道雲、盆踊り、
 つめ ちや なつぼんぼん
 冷たいお茶…。夏本番、
 あつ ま こころゆた
 暑さに負けず、心豊かな
 なつ す
 夏をお過ごしください。



令和8年(2026年)8月号(No.208)

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ぐ 所長 田崎修司



石神井障害者地域生活支援センターういぐは、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
※  がある日はお休みです。(オ)はオープンスペースです。 ※マスクの着用は、各自の判断でお願いします。 ※令和8年度の手話による相談対応は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。8月は日曜日です。 ※プログラムは予約制です。申込みは前月の25日から来所・電話・FAXのいずれかの方法で申込みください。 ※練馬区の方針により、『熱中症警戒アラート』・『熱中症特別警戒アラート』が発表された際は、プログラムなどが中止になる場合があります。						1 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～1:45 卓球① 🕒 1:45～2:30 卓球② 🕒 3:30～4:30 とうろう 灯籠づくり→P.3
2 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者	3 しょうご 正午～7:00(オ)	4 	5 ごぜん 午前：相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～ きょうしつ パソコン教室①(資料代50円) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊! 花組	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 創作の日→P.3
9 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 サ・タ・養性講座 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者	10 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～5:00 みんなドラマ	11 山の日 	12 ごぜん 午前：相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～ きょうしつ パソコン教室②(資料代50円) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊! ポスター貼り	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 (オ)なし 相談日(予約制)	15 しょうご 正午～7:00(オ)
16 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 2:00～3:00 たいそう 体操プログラム → P.2	17 しょうご 正午～7:00(オ)	18 	19 ごぜん 午前：相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～ きょうしつ パソコン教室③(資料代50円) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊!	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 ぴあまっぴ
23 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 4:30～6:00 ゆうしゃかい 夕食会→ P.2	24 しょうご 正午～7:00(オ)	25 	26 ごぜん 午前：相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊! ポスター貼り	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～2:30 利用者懇談会 🕒 2:30～4:00 卓球台開放
30 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者	31 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:30 知ろっと♪ 🕒 4:30～5:30 夕方プログラム	31日のプログラム詳細は P.3	※キャンセルの連絡は不要ですが、参加費がかかるものは連絡いただくと幸いです。 ※プログラムによっては、初参加の人へお譲り頂けないかお願いすることもあります。			



まいとしこうれい たなばたささかざ おこな
毎年恒例、七夕笹飾りを行いました。

お がみ かざ じゅう いろ め ねりまくしゃきょう
折り紙の飾りや自由に色を塗ったネリー（練馬区社協キャラクター）、
いろあざ なが おも おも たんざく かざ
色鮮やかな吹き流し、思い思いの短冊などを飾りつけました。

へいせい ねん ちい き たなばたささかざ
平成23年に地域のボランティアからこの七夕笹飾りづくりイベント
をひきついでから毎年、近隣の農家である富岡さんに笹をご寄付いただ
いています。いただいた笹は、毎年ういんぐで七夕を楽しむほか、地域の
みなさんに小さく切ったものをお分けしています。また、今年は石神
町会のみなさんから七夕飾りをご寄付いただきました。笹と一緒に飾
りを持ち帰られた人からは「季節を感じるものですね」と喜んでいた
だきました！



◀ ご寄付いただ
いた笹に飾り
つけました

お知らせと報告

ゆうしょくかい 夕食会

6月の夕食会では、豚の生姜焼き、豆腐とわかめの味噌汁、フルー
ツの盛り合わせを作りました。

豚の生姜焼きは、生の生姜をすりおろして作ったため、香りも抜群！
ホットプレートで焼く工程では、焼き加減をみなさんと確認しながら楽
しく調理することができました。

調理を終えた後は、梅雨の蒸し暑さを吹き飛ばすような豊かな風味と
栄養を感じながら、みなさんとおしくいただきました。

また、「昔、家族で食べたことを思い出した」など
思い出に結びついた感想もいただきました。

ぜひ、次回の参加もお待ちしています。



じかい
次回は・・・

なつやさい
『夏野菜カレー』

にちじ
日時：8月23日（日）

4:30～6:00

ばしょ
場所：オープンスペース

さんかひ えん
参加費：300円

ていいん めい ようやく
定員：8名（要予約）

たいそう 体操プログラム

ねりまく
練馬区より『ねりまいいき体操』の指導員とボランティア
3名にお越しいただきました。参加者のみなさんは、それぞれ
の体力に合わせて、椅子に座って、または立って体操を行
いました。ゆっくりと腕を回したり、足首を動かしたりすること
で、無理なく体がほぐれていきます。

さらに、足踏みや重心移動を繰り返すうちに心地よい汗を
かき、終わる頃には背筋が伸び、体が軽く感じられました。

参加されたみなさんからは、「今日はしっかり体操をした」
という満足そうな声が聞かれ、充実したひとときを過ごす
ことができました。



じかい
次回は・・・『チェアヨガ』

にちじ
日時：8月16日（日）2:00～3:00

ていいん めい ばしょ こうりゅうしつ
定員：10名 場所：交流室

い す すわ おこな
椅子に座って行うヨガです。

ボランティアが教えてくださ
います。



今年度から夕方の時間に、気分転換やリラックスができる楽しいプログラムを、みなさんから意見をいただきながら開催しています。

6月は「好きな音楽を持ちより会♪」を実施しました。参加者それぞれがお気に入りの音楽を紹介し、曲にまつわるエピソードなどを語り合いながらみなさんと鑑賞しました。思い出がよみがえる懐かしい曲や歌詞が心に響く曲などを通して、一人ひとりの思い出も共有され、とても素敵な時間となりました。

じかい
今回は・・・

『みなさんの好きなことをお互いに紹介合しましょう♪』

みなさんが好きなこと（マンガや音楽、映画、推しなど）をお話してください。得意なことを披露していただくのも歓迎です！

日時：8月31日（月）4:30～5:30

場所：交流室 定員：6名

お知らせ

とうろう 灯籠づくり

8月1日（土）に石神井公園ボート池にて、納涼灯籠流しのタベが行われます。これにあわせて、午後3時30分からオープンスペースで灯籠づくりを行います。

みなさんが描いた灯籠は、職員がボート池へ持って行きます。灯籠流しをご覧になりたい方は、各自で足をお運びください。



さくねん さくひん
昨年作品です☆

日時：8月1日（土）

3:30～4:30

場所：オープンスペース

しゃくじいとしょかんきかく 石神井図書館企画

『ういんぐ ひとりひとりの作品展』の

しゅっぱんしゃほしゅう 出品者募集

9月に石神井図書館にて、ういんぐのメンバーの作品を展示する機会をいただきました。

つきましては、詩・短歌・俳句・小説などの文学作品のほか、絵画・書道・手芸・工作など、思い思いの作品を展示してみませんか？

作品の出品を希望される人は、9月16日（水）までにういんぐへお持ち込みください。

展示期間：9月19日（土）11:00～5:00

9月20日（日）9:00～5:00

場所：石神井図書館 第2会議室

そうさく 創作の日

8月8日（土）の創作プログラムでも“展示作品”を作る予定です。ういんぐでも用意しますが、ご自分の画材を持ち込まれても大丈夫です。



みんなで一緒に見に行こう！

しごとのカタチ、いろいろ展

トライアングル・ゼミが新たにあなたの“知る”のきっかけづくりを応援する『知ろっと♪』に生まれ変わりました。8月は、障害者就労支援センターレインボーワークが練馬区役所で開催する『しごとのカタチ、いろいろ展』をみなさんと見に行きます。当日はレインボーワーク職員の解説付きです！

日時：8月31日（月）2:00～3:30

集合場所：豊玉障害者地域生活支援センター きらら
練馬区豊玉北5-15-16 豊玉すこやかセンター6階

TEL：03-3557-9222

ご参加

お待ちしております♪

しょうがいねんきん びょうき せいかつ しごと せいげん ばあい げんえきせだい
障害年金とは、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の
ひと ふく う ねんきん き すうづき いっぱんしゃだんほうじんねんきん
人も含めて受けとることができる年金です。ういんぐでは、奇数月に一般社団法人年金トータルサポー
ト・コスモが主催する『障がい年金相談会』が行われています。この相談会では、個人情報（秘密
ほし ぎ むづ しゃかいほけんろうむし り くみ はなし うかが かつよう
保持が義務付けられている社会保険労務士が2人1組でお話を伺います。ぜひ、ご活用ください。

かいさいび ねん にち にち
開催日：2026年 9/6（日）・11/1（日）
2027年 1/10（日）・3/7（日）
じかん こご 1:30~4:15（1人45分）
時間：午後
そうだんかいすう かい
相談回数：2回まで

もうしこみほうほう
申込方法：

- ①ういんぐなどにあるチラシの裏面をFAX（03-3991-2493）
- ②年金トータルサポート・コスモホームページの問い合わせフォーム
(<https://www.ntscosmo.com/>)

ほか じぎょう おこな
↓他にもこんな事業を行っています↓

【オープンスペース】

あんしん す そうだん ば じゆう す ほか ひと こうりゆう
安心して過ごせ、相談できる場です。自由に過ごしたり、他の人と交流することもできま
す。原則、練馬区在住の18歳以上の人を対象です。利用には登録（無料）が必要です。

【相談支援事業】

しょうがい ひと なんびょう ひと かぞく せいかつ しごと たいじんかんけい
ういんぐでは、障害のある人や難病の人、家族が、生活のことや仕事のこと、対人関係の
ふあん なや こま など そうだん
不安や悩み、困りごと等について相談いただくことができます。

ふくしせいど ふくし あんない りよう しえん かんけいきかん きょうりよく
また、福祉制度や福祉サービスのご案内、ご利用のための支援を関係機関と協力しながら
おこな ぎがる そうだん
行います。お気軽にご相談ください。

◆面接相談は事前予約が必要です。

◆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。



▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

- 自転車は所定の駐輪場をご利用ください。
- 身体の不自由な人を除き、車での来所はお控えください。
- 全館禁煙です。
- 施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 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。
- ごみはお持ち帰りください。

★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分

しゃくじいこうえんえきにしぐち で させつ こうかそ みち
石神井公園駅西口を出て左折し、高架沿いを道な
りに進み、男女共同参画センターえーるがある
こうさてん させつ こうかした うせつ ひだりて
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。

どうきょうとねり まくしゃくじいまち
〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-3-28

しゃくじいほけんそうだんしやへいせつ
石神井保健相談所併設
TEL：03-3997-2181
FAX：03-3997-2182



ホームページ：

<https://www.neri-shakyo.com/departments/wing>

しゃくじいしょうがいしゃちいきせいかつしえん
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

石神井 ういんぐ

検索