練馬区 石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ だより すずらん

令和8年（2026年）12月号（NO.212）

師走の折、皆さまどうぞご自愛のうえ、よいお年をお迎えください。



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　田崎修司

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
※のイラスト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。		1	2 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室①(資料代50円) 2:00～3:30 きれいにし隊！ 花組 3:30～4:30 クリスマス実行委員会②	3 (オ)なし 相談日 (予約制)	4 (オ)なし 相談日(予約制)	5 正午～7:00(オ) 1:00～1:45 卓球① 1:45～2:30 卓球②
6 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～3:00 創作の日 クリスマスのかざりをつくります♪	7 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 介護のつどい →P.3 4:00～5:00 夕方プログラム →P.2	8	9 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室②(資料代50円) 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り 3:00～4:00 クリスマス実行委員会③	10 (オ)なし 相談日 (予約制)	11 (オ)なし 相談日(予約制)	12 正午～7:00(オ)
13 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ｻﾎﾟｰﾀｰ養成講座 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～4:00 クリスマス会	14 正午～7:00(オ) 2:00～5:00 みんなドラマ →P.3	15	16 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 1:00～ パソコン教室③(資料代50円) 2:00～3:00 きれいにし隊！	17 (オ)なし 相談日 (予約制)	18 (オ)なし 相談日(予約制)	19 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 体操プログラム →P.3
20 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 4:30～6:00 夕食会→P.2	21 正午～7:00(オ)	22	23 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:30 大きれいにし隊！ →P.3	24 (オ)なし 相談日 (予約制)	25 (オ)なし 相談日(予約制) 2:30～4:00 卓球台開放	26 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ぴあまっぷ 1:30～2:30 利用者懇談会
27 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者	28 正午～7:00(オ)	29	30 年末年始のためお休みです 年始は、１月４日（月）から開所します	31		

※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。
※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。
※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けると幸いです。
※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。12月は**日曜日**です。

報告

チルコロDEハロウィン





10月25日（日）、石神井公園商店街で開催された「チルコロDEハロウィン」に参加しました。

当日は、子ども向けボール投げゲームの運営、お菓子を詰め合わせた参加賞の配付、練馬区社協のＰＲ活動などを行い、多くの来場者との交流を深める機会となりました。

実行委員のみなさん、当日参加のメンバー、ボランティアのみなさん、ご協力ありがとうございました。





知ろっと shirotto 緊張しない コミュニケーションを知ろっと♪

SIN医療福祉サービス所長の永由道洋氏を講師にお迎えし、「コミュニケーションで緊張するのは自然なこと。失敗を恐れず、まずは相手の話しを聞くことから始めてみましょう」などのお話しをいただきました。

満員の会場からは多くの質問が寄せられ、「気持ちが楽になった」「自分の傾向が分かり、とても参考になりました」などの感想も聞かれました。参加者にとって学びと気づきの多い時間となりました。

歩き隊

10月の歩き隊は『石神井公園ふるさと文化館』を訪れました。

館内では、練馬区の歴史、練馬大根、昔の農機具や家庭用電気製品などの展示を見学しました。参加者が子どもの頃に親しんだ遊び道具やアニメーションの展示もあり、懐かしい気持ちを思いおこす機会となりました。









お知らせと報告 夕食会

10月のメニューは、サツマイモ炊き込みご飯と豚肉ホイル焼きでした。炊き込みご飯は甘くて食欲が増し、ホイル焼きは、玉ねぎ、人参、キノコ類にバターもたっぷり入った栄養満点のメニューでした。



次回…『ホワイトシチュー&Xmasデザート』
日時：12月20日（日）4:30～6:00
場所：オープンスペース
参加費：300円
定員：8名（要予約）



夕方プログラム

前回好評だったことから、今回も『語る会～好きなことを語ろう～』を行いました。

参加者のみなさん最初は控えめでしたが、ほかの参加者からの共感や質問を受けながら、次第にいきいきと自分の思いを語られていました。

終了後は、「深く話せたことで、自分のことを振り返れた」などの感想がありました。



次回…『好きなことを語ろう』
日時：12月7日（月）4:00～5:00
場所：交流室









介護のつどい

10月は介護保険について学びました。地域包括支援センターの職員から地域包括支援センターの役割、介護保険制度のしくみ、サービス利用までの流れなどを説明いただきました。また、参加者からの質問に回答いただいたり、誰もが利用できる街かどケアカフェなどの情報も教えていただきました。

次回…『将来のもしもの時に使える サービスや制度』

日時：12月7日（月）2：00～3：00
場所：交流室
定員：8名（要予約）
講師：ほっとサポートねりま職員

お知らせ　クリスマス会



今年もクリスマス会を行います。現在実行委員会で準備を進めています。
当日もぜひみなさんで楽しみましょう！

日時：12月13日（日）2:00～4:00
場所：オープンスペース
参加費：300円
定員：15名（要予約）



体操プログラム

誰もがやったことのあるラジオ体操。今回は第1から第3まで行います。第1は準備運動の基本。第2はダイナミックな動き。そして第3は『伝説の第3』と言われるスピード感ある体操。
ぜひ！ みんなで楽しみましょう。



日時：12月19日（土）2:00～3:00
定員：8名　　場所：交流室



大きれいにし隊！

今年も年末恒例、大掃除の季節がやってきました。1年間使用した施設内の、普段の掃除で行き届いていない場所など、1年の汚れを徹底的に落として、気持ちよく新年を迎えましょう！

日時：12月23日（水）
2:00～3:30
場所：オープンスペース
交流室など



利用者アンケートご協力のお願い

ういんぐを利用されている人を対象に、今年も『利用者アンケート』を実施します。 オープンスペースに置いてあるアンケート用紙やオンラインの二次元コードからご回答いただけます。

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。



【実施期間】
令和8年12月1日（火）～
令和9年1月31日（日）まで

練馬区社協からのお知らせ　歳末たすけあい運動募金が はじまります



歳末たすけあい運動募金とは

練馬区町会連合会、練馬区民生児童委員協議会、練馬区社協の三者が共同で実施しています。お寄せいただいた募金は、練馬区内の福祉活動団体への助成や、新入学児童へのランドセル贈呈事業など、幅広く活用されています。ご協力をよろしくお願いします！

ミニ情報

✚休日診療✚

（年末年始：12月29日～1月3日）

①練馬休日急患診療所（内科）
☎ 03－3994－2238
練馬区役所東庁舎2階

②石神井休日急患診療所（内科）
☎ 03－3996－3404
石神井庁舎地下1階

≪上記、診療所の受付時間≫

午前　10:00～11:30

午後　1:00～4:30、6:00～9:30

年末年始の相談機関

電話相談

①東京いのちの電話
☎ 03－3264－4343（年中無休、24時間対応）

②よりそいホットライン
☎ 0120－279－338（年中無休、24時間対応）

③東京都夜間こころの電話相談
☎ 03－5155-5028　（午後5:00～午後10:00）
※受付時間：午後9:30まで

★その他★

①まもろうよ こころ（厚生労働省 特設サイト）
電話やSNSで悩みを相談できる窓口などを紹介しています。
サイトニ次元バーコード▶

↓他にもこんな事業を行っています↓

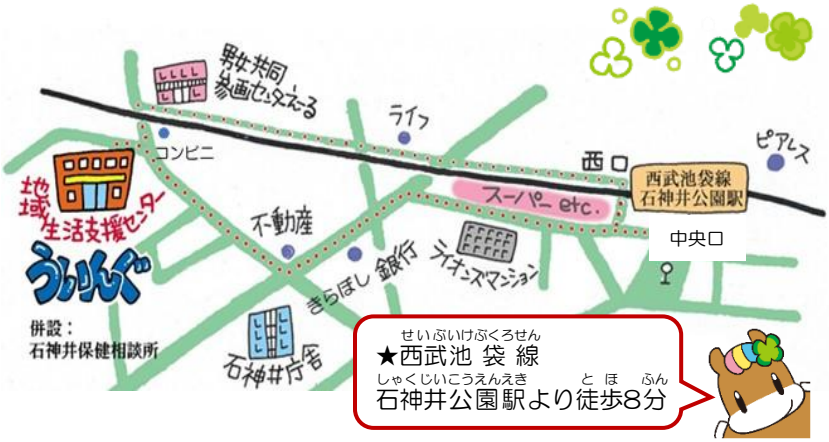
【オープンスペース】

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歳以上の人が対象です。利用には登録（無料）が必要です。

【相談支援事業】

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。
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。
○ゴミ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
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東京都練馬区石神井町7-3-28
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/department/wing
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