



1月のスケジュール!  
今年もよろしくお願ひします。



# あずらん

「笑う門には福来たる」  
新しい年も色々チャレ  
ンジしていきましょう!



令和2年(2020年)1月号(No.129)

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
			1	2	3	4
※ 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。			元日・年始休み	ゴロ		正午~7:00(オ) 2:00~3:00 卓球
5	6	7	8	9	10	11
正午~7:00(オ) 2:00~3:30 歩き隊! 「氷川神社で初詣!」 →P2	正午~7:00(オ) 2:00~5:00 サイコドラマ		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! 花組	(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)
12	13	14	15	16	17	18
正午~7:00(オ) 10:00~正午 杯-タ-養成講座 2:00~3:30 創作の日	成人の日		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)	正午~7:00(オ)
19	20	21	22	23	24	25
館内清掃	正午~7:00(オ) 2:00~3:00 茶道体験→P4 (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) 1:00~3:00 出張ういんぐ 大泉→P2	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
26	27	28	29	30	31	
正午~7:00(オ) 5:30~ 夕食会→P2 (参加費300円) ※要予約 (先着20名)	正午~7:00(オ) 1:30~3:30 つぼみの会		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) 2:00~3:00 きれいにし隊! 3:00~5:00 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)	

※『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。

◆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。

りようしゃこんだんかい ほうこく  
**利用者懇談会の報告**

11月30日(土)にメンバー、職員等合わせて12名で行いました。今回は、皆さんの近況報告や今後やってみみたいプログラムなどについて話し合いました。冬将軍の季節に備え、「テレビでやっていただけど緑茶を使って歯磨きうがいをしている」「電気毛布で体を冷やさないようにしています」「エアコンのフィルター掃除で温風を保てる」など、皆さんの工夫や風邪予防について話し合いました。

また、今後バトミントンや手のひらバレーなど体を動かす機会が増えたらいいなどの意見もいただき、今後の参考にと考えています。

次回は、1月25日(土) 1:30~2:30です。

ある たい はつもうで し  
**歩き隊！初詣のお知らせ**

2019年は令和が始まった年となりました。皆さんにとってどんな年となりましたか？新しい年を迎え、毎年恒例の「歩き隊！初詣」を開催いたします。行先は例年通り、石神井氷川神社です。寒い時期でもありますので、是非暖かい服装でご参加ください。



日時：1月5日(日) 2:00~3:30  
 集合場所：ういんぐオープンスペース

しゅつちよう し  
**出張ういんぐのお知らせ**

しゅつちよう せきまろ  
**出張ういんぐ・関町** ☎03-3929-1467

はしよ せきまろ ちいきふくしすいしん  
 場所：関町ボラティア・地域福祉推進J-ナ

にちじ がつ にち きん  
 日時：1月10日(金) 1:00~3:00

まいつきだい きんようび  
 (毎月第2金曜日)

まっちゃ しんねん むか  
**『お抹茶で新年を迎えよう!』**

さんかひ えん  
 参加費：100円



しゅつちよう おおいすみ  
**出張ういんぐ・大泉** ☎03-3922-2422

はしよ おおいすみ ちいきふくしすいしん  
 場所：大泉ボラティア・地域福祉推進J-ナ

にちじ がつ にち きん  
 日時：1月24日(金) 1:00~3:00

まいつきだい きんようび  
 (毎月第4金曜日)

しんねん たいかい  
**『新年かるた大会!』**

さんかひ むりよう  
 参加費：無料



ゆうしょくかい ほうこく し  
**夕食会の報告とお知らせ**

11月24日(日)の夕食会では「焼きそば」をメインに、「キャベツの塩昆布和え」「きのこ汁」を作りました!デザートは輪切りにした「りんご」でした。焼きそばは、みんなで具材を切り、ホットプレートで焼き上げました。「焼きそばが美味しかった」「塩昆布和えは自宅でも真似しようと思った」「段取り良くできて良かった」などの感想が挙がりました。



ちようり  
 みんなで調理!  
 がんばりました◎

おい たの  
 美味しく楽しく  
 テーブルを  
 かこ  
 囲みました♪



じかい ゆうしょくかい  
 次回の夕食会は…

『オムライスとスープ』

にちじ がつ にち ち  
 日時：1月26日(日) 5:30~

ちようり かに  
 (調理される方は、3:30~)

さんかひ えん  
 参加費：300円

ようやく  
**※要予約**

せんちやく めい  
 (先着20名)



## 精神保健福祉ボランティア講座の報告

ういんぐでのボランティア活動に関心がある人を対象に、精神保健福祉ボランティア講座を開催しました。今年、講義とボランティア体験、振り返りを1日で実施しました。はじめはういんぐのプログラムの紹介や精神障害について、ボランティア活動のいろはについて講義があり、ボランティア体験では「きれいにし隊！花組」で花壇に咲く花の植え替えをメンバー、スタッフ、ういんぐのボランティアの方々、講座の参加者全員で協力して行いました。振り返りでは、ういんぐのボランティアの方々から「ういんぐはアットホームな場所」「本当に元気を貰える」「私達もメンバーと同じというスタンスで関わっている。一緒に参加することが一番大切と感じる」などとお話を頂きました。参加者からは、「花の植え替えは、メンバーと話すきっかけになりやすく、話しやすかった」「あまり気負わないで自然に接していれば良いのかなと思った」など感想がありました。

講座をきっかけに地域の方々とういんぐを知って頂き、新たな繋がりが増えることを願います。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



## 就労プログラムの報告とお知らせ

11月27日(水)に就労継続支援A型事業所の株式会社ベネッセソシアスの見学に行きました。洗濯センターとして老人ホームに入居されている方の私物やバスタオルの洗濯業務を行っている事業所で、大きな洗濯機や乾燥機があり、皆さんてきぱきとたたみ作業などを行われていました。事業説明のあとに、実際に働いていらっしゃるお二人の方に、参加者から挙がった質問にこたえていただきました。

「とても良い勉強になりました。利用者みなさんが集中して取り組む姿がすばらしかったです」「アルバイトしていた時の気持ちを思い出しました。がんばっている方がいると感じました」などの感想をいただきました。見学をさせていただいたベネッセソシアスの皆さまありがとうございました。



今回の就労プログラムは…

日時: **1月29日(水) 3:00~5:00**

内容: 『**就労ピア座談会**』

場所: **ういんぐ交流室**

就労し、それぞれの職場で活躍されているういんぐのメンバーから、仕事の経験談などなど、ざくばらんにお話をうかがえる場にしたいと思います。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ケースワーカーにお問い合わせください。

## 茶道教室のお知らせ

初釜とは、年初めの茶事のことを言いますが、新年の挨拶会や稽古始めの意味もある、茶人にはとても大事な行事になります。そこでいただくお菓子が「花びら餅」です。花びら餅は餅の中にごぼう、白味噌あんが入っています。

ういんぐの茶道教室は初心者の方も大歓迎です。ぜひ、年の初め、和の心を一緒に体験しませんか。

日時：1月20日(月) 2:00~3:00 参加費100円  
事前の予約をお願いいたします。(先着15名)



## 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。地域に出た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下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。

## 利用者アンケートへのご協力をお願い

今年もういんぐを利用している方を対象に、「利用者アンケート」を実施しています。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致します。※アンケート用紙はういんぐのオープンスペースにあります。

実施期間：令和元年12月1日(日) ~ 令和2年1月31日(金)

## 「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

