



3月のスケジュール！
春が待ち遠しいですね♪



あずらん

春が近づいてきました。
様々な彩り、春の
香りを楽しんでいき
たいですね。



令和2年(2020年)3月号(No.131)

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	5	6	7
しょうご 正午7:00(オ) 🕒2:00～3:30 ある たい 歩き隊！	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～5:00 とこうせんせい 都甲先生の サイコドラマ ※要予約		ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 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 そうだん ひ 相談日 (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 たつきゅう 卓球
8	9	10	11	12	13	14
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～正午 ようせいこうざ サター養成講座 🕒2:00～3:30 そうさく ひ 創作の日	しょうご 正午～7:00(オ)		ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 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 そうだん ひ 相談日 (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒1:00～3:00 しゅつちよう 出張ういんぐ 関町→P3	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～2:30 かいごしゃ 介護者のつどい →P3
15	16	17	18	19	20	21
かんないせいそう 館内清掃 	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 さどうたいけん 茶道体験 さん かひ えん (参加費100円) ※要予約 (先着15名)		ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 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 そうだん ひ 相談日 (予約制)	しゅんぶん ひ 春分の日 	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:30 ボランティア 交流会
22	23	24	25	26	27	28
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒5:30～ ゆうしょくかい 夕食会→P3 さん かひ えん (参加費300円) ※要予約 (先着20名)	しょうご 正午～7:00(オ)		ごぜん そうだん よやくせい 午前：相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 きれいにし隊！ 🕒3:00～5:00 しゅうろう 就労プログラム→P2	(オ)なし そうだん ひ 相談日 (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒1:00～3:00 しゅつちよう 出張ういんぐ 大泉→P3	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～正午 ぴあまっぴ 🕒1:30～2:30 りようしゃこんだんかい 利用者懇談会 →P2
29	30	31	※  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。 ※『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。			
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒11:00～4:00 チルコロ 石神井→P4	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:30～3:30 かい つぼみの会					

- ◆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。

利用者懇談会報告

1月25日(土)に開催し、メンバー8名が参加されました。今回は、日頃の困りごととして「家で使わなくなったロボットクリーナーを他に必要の人に使ってもらうにはどうしたらいいか」の投げかけに、「リサイクルショップに引き取ってもらっては」「作業所に寄付してもいいと思う」など色々なアドバイスをしました。また、これから迎える桜の季節に、出張ういんぐで桜散策が出来ると良いなどのご意見もいただき、企画の参考にさせていただきました。次回は3月28日(土) 1:30~2:30です。

石神町会文化展のお知らせ

日時：3月26日(木)~29日(日)
場所：練馬区立男女共同参画センター
えーる 3階ロビー、廊下

石神町会文化展へ出展する作品を募集します。手芸や絵画、写真等出展希望の方はういんぐにご持参ください。皆さんの作品を地域の方々に向けて発表してみませんか？
また、ういんぐ共同作品も出展予定です。

受付期間：3月18日(水)まで

就労プログラムの報告とお知らせ

1月29日(水)の就労プログラムはゲストスピーカー(以下ゲストさん)に就労経験のあるメンバーをお招きし、和やかなムードで座談会を行いました。ゲストさんからは「新しいことに挑戦することの怖さもあるが、失敗はだれでもすること。好奇心が次のステップに行くための原動力になっている」「仕事をしてみて自分自身コツコツ進めていくことが得意なタイプなのだと認識をすることができた」などの経験談をお話していただきました。質疑応答も行いました。



Q：自分はストレスが身体症状になってしまいがどうしたら良いだろうか？



A：自分は急かされる状況が苦手ということを職場へ伝えるようにしています。



Q：履歴書の志望動機はどのような内容を記載したか？
金銭面のことで良いと聞いたのだけど…。



A：好きなことをしてお金を稼いでいきたいというのは良いと思うが、自分の意見だけではなく、第三者に添削をしてもらいアドバイスをもらうことも大事だと思う。

参加した方からは「具体的な就労の様子を聞くことができて良かった」「自分が以前就労をしていたときと共通点が多かった。生活リズムを立て直すことが重要であると思った」などの感想がありました。「今の時代はいろいろな職業を選ぶことができることもあると思うが、はじめは自分にどんな仕事に向いているかわからないもの。仕事をしているうちに自分に合っていると感ずることもある」と、メンバーを勇気づける声かけもありました。



次回、第6回就労プログラムは…

日時：3月25日(水) 3:00~5:00 場所：ういんぐ交流室

内容：「福祉サービスは就労にどう役立つのか？～『青オニの家』の取り組みから考えよう！～」

◆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：3月13日（金）1:00～3:00

（毎月第2金曜日）

『いきいき体操！』

普及員の方が教えてください！



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：3月27日（金）1:00～3:00

（毎月第4金曜日）

『三原台公園でお花見♪』

1:00集合、1:10出発予定



🍷夕食会報告とお知らせ🍷

1月26日（日）の夕食会は、オムライスとスープ、デザートにフルーチェを添えました。オムライス作りは、ケチャップライスにみんなで切った野菜を入れ、薄焼き玉子で包みました。最後の感想では「美味しい。自分でも作れると思った。」「オムライスもスープも美味しかった。」「オムライスを食べたのが30年ぶりでした。」などが挙がりました。



★次回の夕食会は…

『牛丼！』



日時：3月22日（日）5:30～

※調理に参加される方は3:30集合です。

※要予約（先着20名）参加費：300円

🚩国際交流プログラムの報告🚩

2月8日（土）に、ういんぐ交流室にて、第25回国際交流プログラムがありました。今回のテーマであるフランスの地理、歴史、建築物、食文化や習慣などについて、ゲストスピーカーの鈴木貴子さんが盛り沢山に話して下さいました。「フランス人はチーズが大好きで1ヶ月に2kg食べる」「フランスの公共トイレは有料なのであまり使用しない」などの話がありました。参加したメンバーから「フランスのカフェはどんなカフェですか？」と質問すると、「カフェでは立って飲む人がほとんど。立って飲むと半額になるんです！」であったり、「どんな住文化ですか？」という質問には「集合住宅が多く、フランス人はとにかく外が好き。外で飲食する場所を必ず造る」という新しい発見がいくつもありました。「とても興味深い話だった」との感想がとても多かったです。

ぜひ来年の国際交流プログラムも、ご参加お待ちしております！



👥介護者のつとめのお知らせ👥

今年度最後、5回目となる3月は、3月14日（土）1:00～2:30 場所：ういんぐ交流室です。

今年度の振り返りと次年度の介護者のつとめに望むことなどを話し合う予定です。

ご興味のある方はお気軽にご参加ください！



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。

☆チルコロ石神井の実行委員を募集します☆

ねん かい まつ 年2回のお祭り、「チルコロ石神井」に今年も参加します！

祭

日時：3月29日（日）11:00～4:00

場所：石神井公園商店街 銀座通り

祭

ういんぐでは毎回、「ダーツ」や「宝釣りゲーム」等、こども向けのゲームを企画し、出店しています。今回も、実行委員を中心にどんなゲームを行うか、どんなルールで行うか等、準備を進めていきたいと思えます。実行委員を希望する方は、スタッフまでお声がけください♪

★チルコロ実行委員会の日程★

*場所：オプンスペース

3月4日（水）3:30～4:30 打ち合わせ①

3月11日（水）3:30～4:30 打ち合わせ②

3月18日（水）3:30～4:30 打ち合わせ③

3月25日（水）3:30～4:30 買い出し



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。地域に出る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。このような活動と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。

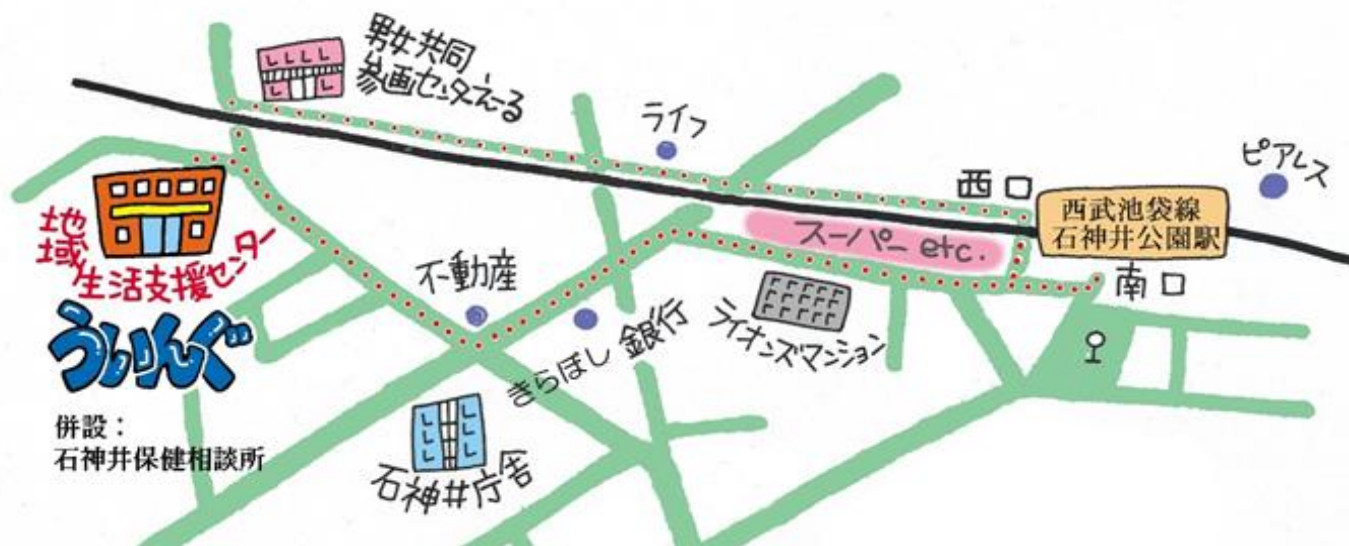
▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

○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。

○車でのご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 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

