



4月のスケジュール！  
新しい年度が始まります！

# ういんぐ

新しい出会いを大切に、心機一転一歩ずつ前に進んでいきましょう！



令和2年(2020年)4月号(No.132)

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
<p>&lt;重要なお知らせ&gt; 新型コロナウイルスの影響により、「卓球」「茶道」「夕食会」のプログラムはしばらくお休みします。再開の自途が立ちましたら改めてお知らせいたします。</p>			<p>1 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) →P3 🕒 2:00～3:30 きれいにし隊！花組</p>	<p>2 (オなし) 相談日 (予約制)</p>	<p>3 (オなし) 相談日(予約制)</p>	<p>4 正午～7:00(オ)</p>
<p>5 正午7:00(オ) 🕒 2:00～3:30 ある歩き隊！</p>	<p>6 正午～7:00(オ)</p>	<p>7 </p>	<p>8 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) →P3 🕒 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊</p>	<p>9 (オなし) 相談日 (予約制)</p>	<p>10 (オなし) 相談日(予約制) 🕒 1:00～3:00 出張ういんぐ 蘭町→P2</p>	<p>11 正午～7:00(オ)</p>
<p>12 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～正午 ホーナー養成講座 🕒 2:00～3:30 創作の日</p>	<p>13 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～5:00 みんなドラマ →P2 ※要予約</p>	<p>14 </p>	<p>15 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) →P3 🕒 2:00～3:00 きれいにし隊！</p>	<p>16 (オなし) 相談日 (予約制)</p>	<p>17 (オなし) 相談日(予約制)</p>	<p>18 正午～7:00(オ)</p>
<p>19 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:30 なでしこ会 →P3</p>	<p>20 正午～7:00(オ)</p>	<p>21 </p>	<p>22 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊</p>	<p>23 (オなし) 相談日 (予約制)</p>	<p>24 (オなし) 相談日(予約制) 🕒 1:00～3:00 出張ういんぐ おおいすみ 大泉→P2</p>	<p>25 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～正午 びあまっぴ 🕒 1:30～2:30 利用者懇談会 →P2</p>
<p>26 正午～7:00(オ)</p>	<p>27 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～3:30 つぼみの会</p>	<p>28 </p>	<p>29 昭和の日 </p>	<p>30 (オなし) 相談日 (予約制)</p>	<p>※『つぼみの会』は高次脳機能障害者と家族の会です。 ※出張ういんぐは蘭町と大泉のポラテア・地域福祉推進カーで行っています。</p>	

- ◆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。◆ はお休みです。
- ◆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。
- ◆プログラムの申し込みは前月の25日からです。◆ (オ)はオープンスペースです。

りょうしゃこんだんかいほうこく  
**利用者懇談会報告**

2月29日(土)に開催し、メンバー7名が参加しました。新型コロナウイルスの話題があがり、どのお店にもトイレトペーパーやアルコールがないこと、トイレトペーパー不足はデマなので心配しなくても大丈夫などと話し合いました。また、「所内にあるコロナウイルスに関する情報の掲示をより分かりやすくすると良い。今は大事な時期だから、不必要なチラシは外してコーナーを作るなどしてお知らせした方が良い」と提案をいただき、皆さんと貼り替えを行いました。



次回は4月25日(土)1:30からです。

めいしょうへんこう  
**\*サイコドラマの名称変更について\***

これまで、ういんぐのプログラムとしてサイコドラマを行ってきましたが、参加しているメンバーからサイコドラマというプログラム名が「イメージしづらい」「なんとなく怖いイメージがするのではないか」という意見をいただき、今年度から「みんなドラマ」という名前に変更することになりました。この名前は「みんなドラマを作っている」「みんなのためのドラマである」など、色々な思いからつけられています。今年度最初みんなドラマは4月13日(月)都甲先生が来て下さいます。みなさんの参加をお待ちしております。



しゅっちやう  
**◆出張ういんぐのお知らせ◆**

しゅっちやう せきまち  
**出張ういんぐ・関町** ☎03-3929-1467

はしよ せきまち ちいきふくしすいしん  
 場所：関町ポラティア・地域福祉推進コナ

にちじ がつ にち きん  
**日時：4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)

はる さんぽ たの  
**『春の散歩を楽しもう♪』**

ここ しゅうこう ここ しゅっぱつ  
 午後1:00集合、午後1:10出発



しゅっちやう 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：大泉ポラティア・地域福祉推進コナ

にちじ がつ にち きん  
**日時：4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)

しつない からだ うご  
**『室内スポーツで身体を動かそう!』**

しょうさい  
 詳細はチラシにてお知らせします☆



かいがくしゅうかい ほうこく  
**つぼみの会学習会の報告**

2月24日(月)に行ったつぼみの会学習会では、東京北卓球バレー同好会代表の福田さんを講師にお招きして行いました。当日は卓球バレーのグループで実施された北海道旅行の様子や卓球バレー全国大会準優勝の映像を見せていただいたのち、卓球バレーなどのリハビリテーションスポーツ指導員である橋本さんにルールのレクチャーを受けながら、卓球バレーを楽しみました。



橋本さんから「立ち上がり、お尻を浮かしたりしてプレーするのはルール違反になります」と説明を受けていたにも関わらず、夢中になってしまい立ち上がってしまう参加者の方もちらほら…。とても楽しい時間を過ごすことができました。

「つぼみの会」では、当事者や家族から、障害を負った時の状況や、現在のリハビリのこと、そこに至るまでの様子や不安、生活の様子や工夫していること等の情報を共有しています。どうぞお気軽にご参加ください。

日 時：毎月第4月曜日 午後1:30~3:30 (祝日等で変更の場合もあります)

対 象：高次脳機能障害者と家族、支援者 参加費：無料

♥なでしこ会報告とお知らせ♥

2月16日(日)のなでしこ会は『スイーツッキング☆』と題し、ホットプレートを使った蒸しケーキ作りを行いました♪始めにボウルで卵、ホットケーキミックス、牛乳を混ぜて生地を作り、アルミカップに入れ、ホットプレートで蒸しました。イチゴやバナナ、キウイ、そして生クリームをトッピングしたら出来上がり!「作るのも、食べるのもみんなで作って楽しかった」「豪華で良かった」「普段、作業所でお菓子を作っているが、違う雰囲気ですワイワイ楽しくできて良かった」等の感想があがりました。



★次回のなでしこ会は…  
『石神井公園で春探し!』  
日時: 4月19日(日) 2:00~3:30  
集合場所: ういんぐ交流室  
参加費: 無料

☺介護者のつといの報告☺

第4回: 2月26日(水) 2:00~3:30 参加者: 4名 場所: ういんぐ交流室

第4回目は、今から備えておきたい・知っておきたいことについて話し合いました。

- ・エンディングノート
- ・使える制度(地域福祉権利擁護事業、成年後見制度、葬祭費の支給など)
- ・相続手続(基本手続、やめる手続、もらう手続、引き継ぐ手続、法律上の手続)
- ・地域の相談先(NPO法人成年後見推進ネットこれから、練馬区社会福祉協議会、



地域包括支援センター) など・・・

「エンディングノートを買ってみようと思う。」「相続手続は大変そう!」などの声が挙がりました。

第5回: 3月14日(土) 1:00~2:30 参加者: 4名 場所: ういんぐ交流室

今年度最後の第5回は、悩みや思い、今年度の介護者のつといの振り返り、来年度の介護者のつとへの期待・希望についてなど、自由にゆったりと話し合いました。来年度もぜひ、ご参加ください!

☒パソコン教室に参加しませんか☒

ういんぐでは毎月第1~第3水曜日交流室にて、PCインストラクターの伊藤先生を講師に、「パソコン教室」を行っています。パソコン教室は、1時、2時、3時、4時と4つのクラスに分かれており、各クラス毎月全3回で構成されています。(ひと月に申し込めるクラスは1つのみです)1時は初心者向けクラスで、文字入力の方法まで学ぶことができます。2時、3時、4時のクラスでは毎月異なるテーマに沿ってWordかExcelの基本的な操作を学ぶことができます。

「初めてなので自信がない!」という方も、「パソコンは難しそうだから…」と感じる方も、まずはさわって慣れるところから始めてみませんか?先生が楽しく、丁寧に教えてくださいます。

ご参加お待ちしております!(各回資料代50円が必要になります)

※ういんぐのメンバーを対象にしたプログラムです。



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。

## + 新型コロナウイルスへの+ 対応について

新型コロナウイルスが世界的にも  
も猛威を振り感染拡大しており、  
日本国内でも各地域で感染が確認  
されています。皆さまにおかれまし  
ても、ご自身の体調をご確認の上、  
無理なくご来所くださいますよう  
お願い申し上げます。

ういんぐでも感染予防や感染  
拡大を防ぐため来所時の手洗い、  
消毒、検温などをお願いしていま  
す。また、プログラムの中止など  
最新情報につきましては、社協の  
ホームページ、または、ういんぐで  
ご確認ください。

## 令和2年5月から 「手話通訳者」を設置します

石神井障害者地域生活支援セン  
ターういんぐでは、令和2年の5月よ  
り毎週土曜日の午後1時から4時ま  
で、「手話通訳者」を設置します。来所  
された聴覚障害のある人が相談員  
に相談するにあたり手話通訳などの  
お手伝いをします。



原則、予約は不要ですが、当日の他  
の相談状況によっては、お待ち  
いただくこともございますので、  
予めご了承ください。

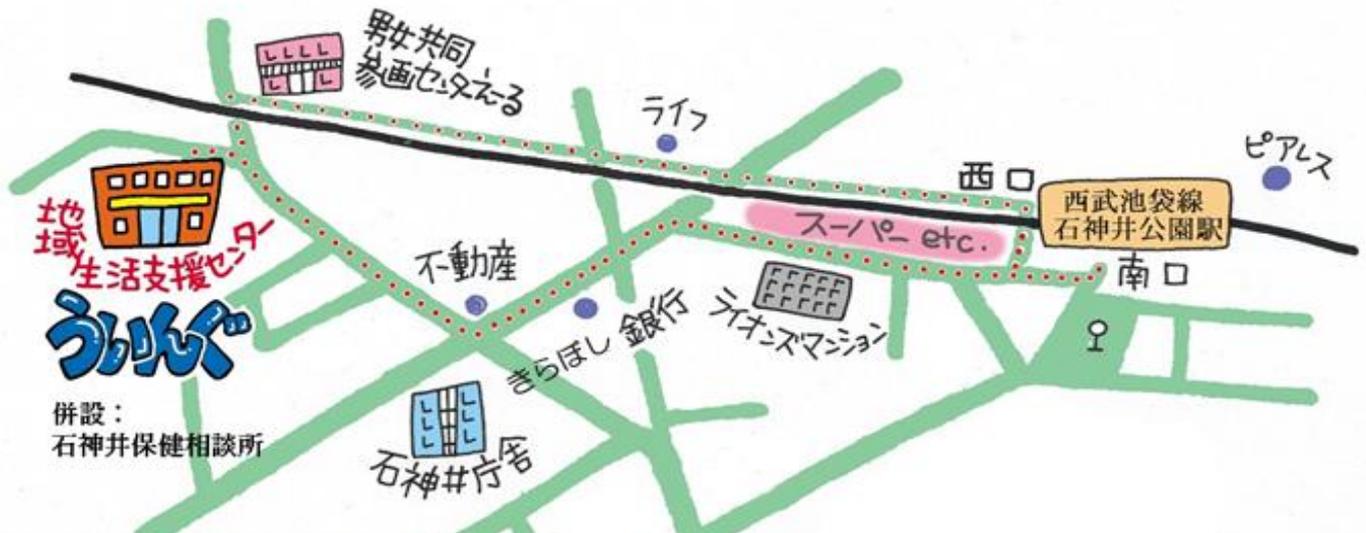
## ボランティア 募集中!

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

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

