

練馬区

石神井障害者地域生活支援センター

うるぐ だより

# すずらん

令和8年(2026年)2月号No.202

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るぐ 所長 田崎修司



さむひつづけ  
寒い日は続きます。てあら手洗いやう  
がい、抵抗力を維持するための  
過ごし方を心がけましょう。

石神井障害者地域生活支援センターうるぐは、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方サポートするところです。



日	月	火	水	木	金	土
1 正午~7:00(オ) ⌚1:00~4:00 しゅわうやくしゃ 手話通訳者 ⌚2:00~3:00 たいそう 体操プログラム →P.3	2 正午~7:00(オ) ⌚2:00~3:00 かいこ 介護のつどい→ P.2	3 正午~7:00(オ) ⌚1:00~ きょうしつ パソコン教室①(資料代50円) ⌚2:00~3:30 きれいにし隊!花組	4 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ⌚1:00~ きょうしつ パソコン教室①(資料代50円) ⌚2:00~3:30 きれいにし隊!花組	5 (オ)なし 相談日 (予約制)	6 (オ)なし 相談日 (予約制)	7 正午~7:00(オ) ⌚1:00~1:45 たつきゅう 卓球① ⌚1:45~2:30 たつきゅう 卓球②
8 正午~7:00(オ) ⌚1:00~4:00 しゅわうやくしゃ 手話通訳者 ⌚10:00~11:30 サボータ-養成講座	9 正午~7:00(オ) ⌚2:00~5:00 みんなドラマ	10 みんなドラマ	11 建国記念日	12 (オ)なし 相談日 (予約制)	13 (オ)なし 相談日 (予約制) ⌚1:00~2:00 しゅっちょ 出張ういんぐ せきまち 関町「オカリナコンサート」→P.3	14 正午~7:00(オ) ⌚2:00~3:00 こくさいこうりゅう 国際交流→P.4
15 正午~7:00(オ) ⌚1:00~4:00 しゅわうやくしゃ 手話通訳者 ⌚4:30~6:00 ゆうしょくかい 夕食会→P.3	16 正午~7:00(オ) ⌚1:30~3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害 者と家族の会)	17 正午~7:00(オ) ⌚1:00~ きょうしつ 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	18 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ⌚1:00~ きょうしつ 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	19 (オ)なし 相談日 (予約制)	20 (オ)なし 相談日 (予約制)	21 正午~7:00(オ) ⌚2:00~3:00 そうさく ひ いしがみ 創作の日「石神 ちょうかいぶんかてん さく 町会文化展の作 ひんづく 品作り」
22 正午~7:00(オ) ⌚1:00~4:00 しゅわうやくしゃ 手話通訳者	23 天皇誕生日	24 天皇誕生日	25 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ⌚1:00~ きょうしつ パソコン教室③(資料代50円) ⌚2:00~3:00 きれいにし隊!	26 (オ)なし 相談日 (予約制)	27 (オ)なし 相談日 (予約制) ⌚1:00~2:00 しゅっちょ 出張ういんぐ おおいすみ 大泉「カラオケ たの を楽しもう」 →P.3 ⌚2:00~4:00 トライアングル・ ゼミ	28 正午~7:00(オ) ⌚10:00~11:30 びあまつぶ ⌚1:30~2:30 りょうしゃこんだんかい 利用者懇談会

\* ゆす はお休みです。\*(オ)はオープンスペースです。\*マスクの着用については、各自の判断でお願いします。

\*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。

\*キャンセルの連絡は不要ですが、参加費がかかるものはご連絡いただけすると幸いです。

\*プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願いする事もあります。

\*令和7年度の手話による相談対応日は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。2月は日曜日です。

\*出張ういんぐは、関町と大泉のボラティア・地域福祉推進コ-ナで行っています。



## クリスマス会

12月14日(日)に少し早めのういんぐクリスマス会を開催しました。メンバーの発表では、アカペラやギターで歌ったり、好きな本の紹介や得意なベーゴマとけん玉の披露をしていただきました。またボランティアもギターやハンドベルなど、どちらも素敵な演奏で魅了してくれました。

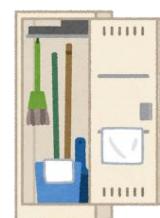
ゲームではおなじみのbingoをおこない、1位のメンバーは景品もゲット!最後はクリスマスの歌をみんなで歌い、とても楽しいひとときを過ごせました。

実行委員会では、室内の装飾やプログラムの流れをみんなで一緒に考えました。また当日の司会役なども引き受けくださったメンバーのみなさん、どうもありがとうございました。



## 大きいにし隊!

12月の大きいにし隊!当曰はとても寒くて雨も降ってしまいました。それでも参加いただいたみなさんが、クリスマス飾りの片付けから窓ふき、床ふき、細かい部分のふき掃除など頑張ってください、おかげさまでピカピカになりました。  
みなさんお疲れさまでした!



## お知らせと報告

## 介護のつどい

12月の介護のつどいでは、地域の相談情報ひろばである『ハッピーひろば』にお邪魔しました。地域にお住いのどなたでも繋がれる集いの場所であり、子どもや高齢者、子育て中のなど様々な人が気軽にお話をしに来られます。メンバーからは「こんな素敵な場所があるなんて!」「ぜひまた立ち寄りたい」と感想がありました。

**日時:** 2月2日(金) 2:00~3:00  
**内容:** 「『私の生き方ノート』活用方法」  
**参加費:** 無料  
**場所:** ういんぐ交流室  
**講師:** 権利擁護センターほっとサポートねりま  
**職員**



## お知らせと報告

ドキドキしながら一人一人がハンドベルを鳴らして「ジングルベル」「きらきら星」を演奏しました！

みんなの音が合わさってメロディーになった時、うれしくて思わずみなさん笑顔になりました。

## 出張ういんぐ関町



日時：2月13日(金) 1:00～2:00

内容：「オカリナコンサート」

参加費：無料

集合場所：関町ボランティア・地域福祉推進センター

関町北1-7-14 関町リサイクルセンター 1階

TEL：03-3929-1467



## 出張ういんぐ大泉

12月の出張ういんぐ大泉では、今年1年でのきごとを振り返りながら語り合いました！みんなの苦労話、努力された話などから、来年はどんな1年にしたいか、どんな目標にチャレンジしたいかななど前向きな話をして、1年のよい締めくくりとなりました。

日時：2月27日(金) 1:00～2:00

内容：「カラオケを楽しもう♪」

参加費：100円

集合場所：大泉ボランティア・地域福祉推進センター

東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階

TEL：03-3922-2422



## 夕食会

12月の夕食会はホワイトシチュー＆パスタ＆ミニデザートのメニューでクリスマスらしさを演出してみました。シチューは色とりの良い野菜を入れ、パスタはホットプレートでナポリタンに。デザートはりんご、キウイ、バナナにサイダーを注ぎフルーツポンチに。懐かしさを感じるメニューにみなさん満足している様子が見られました。



次回の夕食会は…

「ちらし寿司」

日時：2月15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



## 体操プログラム

12月の体操プログラムは講師をお招きして、ゆる×らく体操を行いました。タオルを使いながらじんわりと体が伸びていく感覚が心地よく、「日頃やらない動作だったのでとてもよい運動になりました！」とみなさんから感想が聞けました。



日時：2月1日(日)

2:00～3:00

内容：「みんなの体操」

場所：交流室

定員：10名



## お知らせ

### 国際交流

ういんぐでは毎年、男女共同参画センターと一緒に『国際交流』を開催しています。今回のテーマは『ネパール』です。みなさんでネパールに縁のある人からお話を聞きましょう。



日時：2月14日(土)

2:00~3:00

場所：ういんぐ交流室

定員：9名



♪---♪---♪---♪ 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。



★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へーるがある交差点を左折し、高架下をくぐり右折する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。

### ▲「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。

○身体の不自由な人を除き、車での来所はお控えください。

○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。



〒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

検索