



12月のスケジュール!!
2025年も残りわずか!
今年の思い出は何ですか?



令和7年(2025年)12月号(No.200)

すずらん

おかげさまで「すずらん」
が200号の発行を迎え
ました。今後もよろしく
お願いします。



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、障害のある人たちが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 しょうご 正午～7:00(オ)	2 	3 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～ きょうしつ しりょうだい えん 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 (オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	5 (オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒 1:00～2:00 しゅつちよう 出張ういんぐ せきまち 関町→P.3	6 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～1:45 たっきゅう 卓球① 🕒 1:45～2:30 たっきゅう 卓球②
7 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 2:00～3:30 たいそう 体操プログラム →P.2	8 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～5:00 みんなドラマ	9 	10 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～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室②(資料代50円) 🕒 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	11 (オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	12 (オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒 1:00～2:00 しゅつちよう 出張ういんぐ せきまち 関町→P.3	13 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～3:00 せいしんほけん 精神保健 ボラン ティア講座
14 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 サポーター養成 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 2:00～4:00	15 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 12:30～2:00 かいご 介護のつどい →P.2 クリスマス会 →P.3	16 	17 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～ きょうしつ しりょうだい えん パソコン教室③(資料代50円) 🕒 2:00～3:00 きれいにし隊！	18 (オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	19 (オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制)	20 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 そうさく ひ 創作の日「クリスマス」
21 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 4:30～6:00 ゆうしょくかい 夕食会→P.2	22 しょうご 正午～7:00(オ)	23 	24 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 だい 大きれいにし隊！→P.3	25 (オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	26 (オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒 1:00～2:00 しゅつちよう 出張ういんぐ おおいすみ 大泉→P.3 🕒 2:00～4:00	27 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 ぴあまっぴ 🕒 1:30～2:30 りようしゃごんだんかい 利用者懇談会 🕒 3:00～4:30 リカバリープログラム
28 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者	 ※ 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、各自の判断をお願いします。			ねんまつねんし やす 年末年始のお休み 12月29日(月)～1月3日(土) ねんし 年始は 1月4日(日)から開所します。		

トライアングル・ゼミ

※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くと幸いです。

※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。12月は日曜日です。

※出張ういんぐは、関町と大泉のボランティア・地域福祉推進センターで行っています。



チルコロ祭り

10月26日(日)は石神井商店街のチルコロ祭りが開催されました。ういんぐは子ども向けのボール投げゲームの出店をしました。この日のために実行委員会でゲームや参加賞のお菓子の詰め合わせを準備してきました。ところが、当日の天気は朝から雨。がっかりしていたのですが、奇跡的に雨がやむ時間帯があり、たくさん子どもたちが遊びに来てくれました。準備したお菓子も好評ですべてなくなりました！みなさん、お疲れさまでした。



お知らせと報告

介護のつとめ

10月29日(水)の介護のつとめは、「詐欺から身を守るためにはどうすればよいか」をテーマに、石神井警察署の職員からお話を伺いました。

高齢者にまつわる問題と思っていた詐欺被害ですが、実は高齢者に限らず、幅広い層で被害にあっていることや、詐欺の手口、「お金の話が出たら注意」「知らない電話番号には出ない」など、気を付けるべきことも教えていただきました。

参加者も実際に起こったことや不安などを講師へ積極的に質問をしながら、学びの多い時間になりました。

次回は

「ハッピーひろばへ見学に行こう！」

日時：12月15日(月)

12:30~2:00

誰でも利用できる地域の居場所を訪ねます。ういんぐから徒歩で行きますので、歩きやすい服装でご参加ください。

夕食会

10月はサツマイモの炊き込みご飯と鮭のホイル焼き、デザートには林檎というメニューでした。ホイル焼きには野菜やキノコ類をたくさん入れてバターもたっぷり。美味しく仕上がりました。



今回の夕食会は…

「ホワイトシチュー&パスタ&ミニデザート！」

日時：12月21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

お知らせ

体操プログラム

12月は講師を招いて「ゆる×らく体操」を行います。椅子に座りながらできる体操です。ぜひ一緒に体をほぐしてリラックスしてみませんか。

日時：12月7日(日) 2:00~3:30

内容：「ゆる×らく体操」

持ち物：タオル(細長く首に巻けるようなもの)

参加費：無料

お知らせ

出張ういんぐ関町

日時：12月12日（金）1:00～2:00

内容：「ういんぐるベル♪」

みんなでハンドベル演奏をします。

参加費：無料

集合場所：関町ラティエ・地域福祉推進コナ

関町北1-7-14 関町サイクルセンター 1階

TEL：03-3929-1467

出張ういんぐ大泉

日時：12月26日（金）1:00～2:00

内容：「ういんぐ忘年会2025！！」

歓談をしながら今年を振り返ります。

参加費：無料

集合場所：大泉ラティエ・地域福祉推進コナ

東大泉1-28-1 双葉大泉学園2階

TEL：03-3922-2422

大いにし隊！

今年も年末恒例、大掃除の季節がやってきました。普段の掃除で行き届いていない場所や高い場所など、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24日（水）

2:00～3:00

場所：オープンスペース

交流室など



クリスマス会

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



日時：12月14日（日）

2:00～4:00

場所：ういんぐオープンスペース

参加費：300円

定員：15名（要予約）



職員からご挨拶



11月からういんぐの職員となりました中村と申します。障害者施設で働くことは初めてですが、みなさんとの時間を大切に過ごしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。（中村）

利用者アンケートへのご協力のお願い！

今年一年間、ういんぐを利用された人を対象に、「利用者アンケート」を実施いたします。オープンスペースでアンケート用紙をお配りする他、LoGoフォームを使った電子版でもご回答いただけます。どちらか回答しやすい方でお答えください。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7年12月1日（月）～ 令和8年1月31日（土）



きゅうじつしんりょう
+ 休日診療 +

ねんまつねんし
(年末年始：12月29日～1月3日)

ねりまきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ ないか
①練馬休日急患診療所 (内科)

☎03-3994-2238

ねりまきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ
練馬区役所 東 庁 舎 2階

しゃくじいきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ ないか
②石神井休日急患診療所 (内科)

☎03-3996-3404

しゃくじいきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ
石神井 庁 舎 地下 1 階

じょうきしんりょうじょ うけつけじかん
【上記診療所の受付時間】

ごぜん ごぜん
午前10:00～午前11:30

ごご ごご
午後1:00～午後4:30、午後6:00～午後9:30

でんわそうだん
☎ 電話相談 ☎

とうきょう でんわ
①東京いのちの電話

☎03-3264-4343 (ねんじゅうむきゅう じかんだいおう
年中無休、24時間対応)

②よりそいホットライン

☎0120-279-338 (ねんじゅうむきゅう じかんだいおう
年中無休、24時間対応)

とうきょうとやかん でんわそうだん
③東京都夜間こころの電話相談

☎03-5155-5028

ごご ごご
午後5:00～午後10:00

うけつけじかん
(受付時間：午後9:30 まで)



ねりまきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ
練馬区社協からのお知らせ

さいまつ うんどうほきん ねりま ちょうかいれんごうかい みんせい
歳末たすけあい運動募金は、練馬区の町会連合会・民生
じどういんきょうぎかい ねりまきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ さんしゃ きょうどう
児童委員協議会・練馬区社会福祉協議会の三者が共同で
じっし いただ ぼきん ねりま ない ふくし かつどうだんたい じょせい
実施し、頂いた募金は練馬区内の福祉活動団体への助成
しんにゅうがくじどう そうていじきょう はばひろ かつよう
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
れます。ご協力をお願いいたします。



さいまつ うんどうほきん
歳末たすけあい運動募金が
はじまります

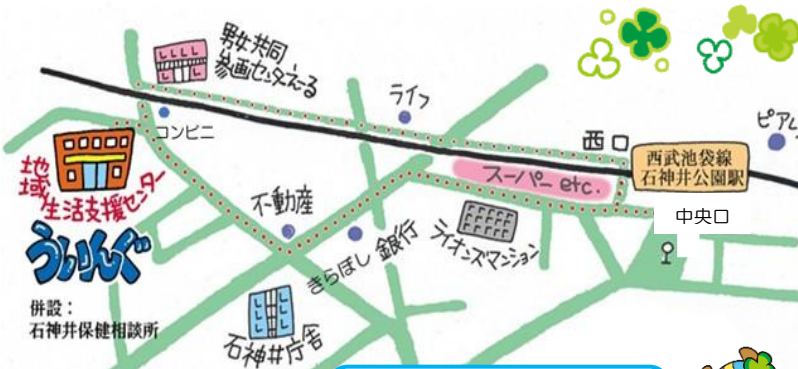
がいとうほきん
【街頭募金】

にちじ 日時：12月12日 (金) 5:30～6:15

ばしょ 場所：石神井公園駅 (中央口)

▲「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。



★西武池袋線
石神井公園駅より徒歩8分



★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 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/departments/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