

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)1月号No.201

誰もが安心して暮らせる1年  
になりますように。  
今年もよろしくお願ひします。



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
<p>※ やす 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。</p>				1日 <b>(木)</b> ~3日 <b>(土)</b> まで <b>年始休みです。</b>		
4 正午~7:00(オ) ①1:30~4:15 年金相談会(年金 トータルサポート・コスモ 主催)→P.3 ②2:00~3:30 あるたい 歩き隊→P.3	5 正午~7:00(オ) ②2:00~4:00 ゆめみ 夢見るカメレオ ン	6 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室①(資料代50円) ②2:00~3:30 きれいにし隊!花組→P.2	7 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室②(資料代50円) ②2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	8 (オ)なし 相談日 (予約制)	9 (オ)なし 相談日 (予約制)	10 正午~7:00(オ) ①1:00~1:45 卓球① ②1:45~2:30 卓球② ③1:00~4:00 手話通訳者
11 正午~7:00(オ) ①10:00~11:30 サボターゲン成講座 ②2:00~3:00 なでしこ会 →P.3	12 せいじんひ 成人の日	13 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室③(資料代50円) ②2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	14 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室④(資料代50円) ②2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	15 (オ)なし 相談日 (予約制)	16 (オ)なし 相談日 (予約制)	17 正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者
18 かんないせいそう 館内清掃	19 正午~7:00(オ) ②2:00~3:00 さとうたいけん はつがま 茶道体験(初釜) →P.3	20 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室⑤(資料代50円) ②2:00~3:00 きれいにし隊!	21 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①1:00~ パソコン教室⑥(資料代50円) ②2:00~3:00 きれいにし隊!	22 (オ)なし 相談日 (予約制)	23 (オ)なし 相談日 (予約制)	24 正午~7:00(オ) ①10:00~11:30 びあまっぷ ②1:00~4:00 手話通訳者
25 正午~7:00(オ)	26 正午~7:00(オ) ①1:30~3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害 者と家族の会)	27 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①3:00~5:00 トライアングル・ゼミ ②2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	28 こぜん 午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) ①3:00~5:00 トライアングル・ゼミ ②2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	29 (オ)なし 相談日 (予約制)	30 (オ)なし 相談日 (予約制)	31 正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ②1:30~2:30 りょうしゃこんだんかい 利用者懇談会

※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。1月は土曜日です。

※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。



## きれいにし隊！花組



11月のきれいにし隊！花組では、メンバーとボランティアが一緒に冬の花を植えました。冬の花は背が低い小ぶりな花が多いですが、冬空の下、色彩の豊かさが明るい気持ちしてくれます。ぜひ華やかになった花壇を見にいらしてください。また、毎月第1水曜日に花壇の手入れを行っています。みなさんの参加をお待ちしています。



### わくわくフェスタ



11月15日(土)、ワークショップ石神井の『わくわくフェスタ』にゲームコーナーを出店しました。

意外と難しいペットボトルダーツでは、4本中3本成功する人がいたり、魚釣りゲームは小さな子ども達に大人気で、何度も遊んでくれる子がいたなど、歓声と賑わいに包まれました。近隣の作業所の参加もあり、地域のつながりが感じられる温かいお祭りでした。



### お知らせと報告

#### 出張ういんぐ関町

11月はパンケーキを焼いて好みのフルーツやクリームをトッピングして美味しいいただきました。「うまく焼けるかな？」とドキドキしつつも上手にできあがりました！



**日時：**1月9日(金) 1:00～2:00

**内容：**「若宮八幡宮へ初詣！」

**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

### せいしんほけんふくしきゅうさ 精神保健福祉講座

11月28日(金)に大泉病院の精神科医である立入仁美先生より、不安障害をテーマに、不安が果たす機能、不安障害のある人の症例、薬の情報、日常生活で取り組める対処方法などのお話をいただきました。  
不安障害に関心のある区民35名が参加され、「呼吸法が今の私には役に立ちそう」、「症例があり、分かりやすかった」、「心が少し楽になった」など感想があり好評でした。



### 出張ういんぐ大泉



11月はカードにステンシルを置いてポンポンと好きな色をのせて、自分だけのオリジナルのクリスマスカードを作り、みんなで盛り上りました！

**日時：**1月23日(金) 1:00～2:00

**内容：**「茶道」

**参加費：**無料

**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

## お知らせと報告

## 歩き隊！

11月の歩き隊は、練馬区社協の募金箱の設置にご協力いただいているお店を巡りました。日頃の感謝の気持ちをお伝えし、お店の商品を見せていただきました。「今度買いに行きたい！」と嬉しそうに話すメンバーもいました。



日時：1月4日(日) 2:00～3:30  
内容：「石神井公園氷川神社へ初詣」  
集合場所：ういんぐ  
定員：9名(先着順)  
寒い季節ですので、暖かい服装でご参加ください♪  
お賽銭は各自でご用意ください。

## なでしこ会

11月のなでしこ会はホットケーキを作りました。みんなでわいわい材料を混ぜて焼きあげ、ホイップクリームとチョコレートソース、そしてフルーツをトッピングしました。

できあがった後お喋りをしながら、楽しいティータイムとなりました！



次回は  
「お汁粉と書初め」



日時：1月11日(日) 2:00～3:00  
場所：ういんぐ交流室  
参加費：無料  
定員：6名

## お知らせ

### 茶道体験（初釜）

昨年の茶道体験も、参加されたみなさんと一緒に楽しく、学びの深い時間を過ごせました。

次回の茶道教室は、初釜です。「年が明けて初めて窯に火を入れる」事を意味し、1年の稽古始めとなる大切な会です。ぜひご参加ください。



日時：1月19日(月) 2:00～3:00  
定員：8名(先着順)  
参加費：100円

### 年金相談会（年金トータルサポート・コスモ）

障害年金についての、専門の社会保険労務士による相談会です。「障害年金ってなに？」「どのように申請するの？」「受給対象なのかなからない」など素朴な疑問も丁寧にお答えします。ういんぐでは奇数月に開催しています。



日時：1月4日(日)  
1:30～4:15(一人45分)

会場：ういんぐ交流室

申込方法：無料年金相談会・申込書(ういんぐにあります)にて、FAX(03-3991-2493)でお送りくださいか、年金トータルサポート・コスモホームページ問い合わせフォームより申込みください

# 利用者アンケートへのご協力のお願い!

ういんぐを利用された人を対象に、「利用者アンケート」を実施中です。受付でアンケート用紙をお配りするほか、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法でお答えください。

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ひいたします。

実施期間：令和7年12月1日(月)～令和8年1月31日(土)



♪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。

## ▲「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