



8月のスケジュール!!
夏バテに気を付けて、栄養のあるものを食べましょう



令和7年(2025年)8月号(NO.196)

ういんぐ

外出時は、暑さを避ける涼みどころとして、練馬区クーリングスポットを活用ください。



©Yoshimura.

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>※はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。 ※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。 8月は日曜日です。 ※出張ういんぐは、関町と大泉のホラティア・地域福祉推進コーナーで行っています。 ※マスクの着用については、各自の判断をお願いします。</p>			<p>1 (オ)なし 相談日(予約制) 3:30~4:30 灯籠流し&創作の日 →P.3</p>			<p>2 正午~7:00(オ) 1:00~1:45 卓球① 1:45~2:30 卓球②</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 2:00~3:00 体操プログラム →P.3</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~5:00 みんなドラマ</p>	<p>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) 4:00~5:00 きれいにし隊!花組→P.2</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「かき氷」</p>	<p>正午~7:00(オ)</p>	
10	11	12	13	14	15	16
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 10:00~11:30 ホラ-タ-養成講座</p>	<p>やまのひ 山の日</p>	<p>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) 4:00~5:00 きれいにし隊!ポスター貼り隊</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午~7:00(オ)</p>	
17	18	19	20	21	22	23
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者</p>	<p>正午~7:00(オ) 2:00~3:00 介護のつどい →P.3</p>	<p>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) 4:00~5:00 きれいにし隊!</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制) 1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「マグネットダーツ」</p>	<p>正午~7:00(オ) 10:00~12:00 びあまっぴ</p>	
24	25	26	27	28	29	30
<p>正午~7:00(オ) 1:00~4:00 手話通訳者 4:30~6:00 夕食会→P.3</p>		<p>午前:相談(予約制) 正午~7:00(オ) 3:00~5:00 トライアングル・ゼミ(ういんぐオリジナル)→P.4 4:00~5:00 きれいにし隊!ポスター貼り</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし 相談日(予約制)</p>	<p>正午~7:00(オ) 1:30~2:30 利用者懇談会</p>	
31	<p>※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。(25日がお休みの時は、26日からの申込みです。) ※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。</p>					



きれいにし隊！花組

6月4日(水)の花組では、夏～秋の花の植え替えを行いました。たくさんのメンバーやボランティアの協力もあり、アツという間に約200株の花を植え替えることができました。また、今年石神井保健相談所の正面玄関に置いてある二つの鉢植えも数年ぶりに新しい苗へ植え替えたり、初めてコキアも植えました。ぜひお越しの際にはういんぐの花々をご覧くださいね！



しょうめんげんかん はちろう
正面玄関の鉢植え

コキアです。
あき とうよう
秋には紅葉しますよ♪

おお ひと きょうりよく
多くの人が協力してくれました。



えーるフェスティバル

6月7日(土)～8日(日)に男女共同参画センターえーるで開催されたえーるフェスティバルで、今年度もういんぐのパネル展示や広報誌を設置させていただいたり、受付のお手伝いをしました。受付では来場者への挨拶や資料配布とお帰りの際のアンケート回収やお礼品のお渡しのほか、来場者数のカウントなどを担当しました。当日に参加されたメンバーのみなさんお疲れ様でした！



たなばたさかさ づく
七夕笹飾り作り

6月29日(日)、七夕の飾りつけをしました。短冊に願い事を書いたり、折り紙で様々な飾りを作り笹に飾りました。

自身の願い事から世界平和を願うものまでたくさんの短冊が飾られました。
みなさんの願いがかないますように…



お知らせ

ねっちゅうしょうけいかい およ ねっちゅうしょうとくべつけいかい はつれい ひ おくいかつどう ちゅうし
熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラートが発令された日の屋外活動プログラムは中止、また
ないよう へんこう ばあい
は内容を変更する場合があります。

お知らせと報告

介護のつどい

6月2日(月)に行った第一回目では、今年の介護のつどいでどんなことをしたいかを参加者で話し合いました。その中で「介護サービスの情報が知りたい」「地域包括支援センターってどんなことをしてるの?」「ケアカフェに行きたい」などの意見が上がりました!

第二回目は石神井地域包括支援センターの職員さんをお招きし、地域包括支援センターの役割や介護サービスについて講演していただきます。

介護について知りたい人、地域包括支援センターの職員さんに質問したい人、興味があるから話だけ聴きたい人・・・どなたでも参加OKです!第二回目からの参加も歓迎です!ぜひお気軽にご参加ください。



日時: 8月18日(月)
2:00~3:00
場所: 交流室

夕食会

6月15日(日)の夕食会はハヤシライスとコブサラダを作りました。

キュウリ、トマト、サラダチキンなど7種類の具材を細かくカットしてお皿へ並べたコブサラダは、見た目も良く、美味しいと大好評でした。



次回の夕食会は…
「夏野菜カレー」
日時: 8月24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

灯籠流し&創作の日

「灯籠に絵を描こう!」

8月2日(土)は石神井公園ボート池にて、灯籠流しの夕べが行われます。今年は創作の日と合わせて、灯籠へ思い思いの絵や言葉を一緒に描きましょう。みなさんが描いた灯籠は職員がお祭りに持って行きます。灯籠流しのお祭りはそれぞれでご参加ください。

昨年(さくねん)の作品(さくひん)です★



日時: 8月2日(土)
3:30~4:30
場所: 交流室

体操プログラム

「音楽と体操」

8月3日(日)は講師をお招きし、先生の伴奏に合わせてみなさんと一緒に歌ったり、音楽に合わせて体を動かします。みなさんが口ずさめるような歌の歌詞カードを用意しますので安心してご参加ください。暑さに疲れてくる頃かもしれませんが、大きな声を出して、軽く体を動かしてリフレッシュしませんか?

日時: 8月3日(日)
2:00~3:00
場所: 交流室



お知らせ

トライアングル・ゼミ ういんぐオリジナル

今回のテーマは「セルフマネジメントについて考えよう」です。セルフマネジメントとは、心と身体の状態を安定させ、より良い状態になるよう改善を図っていくことです。自分の生活リズムや食事などについて振り返り、参加者で共有し、工夫できることを学び合います。みなさんのご参加をお待ちしております。



日時：8月27日(水)
3:00~5:00
場所：交流室
定員：10名(要予約)

↓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歳以上の方が対象です。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。



▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

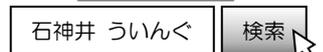
- ゴミはお持ち帰りください。
- 全館禁煙です。
- 施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 身体の不自由な方を除き、車での来所はお控えください。
- 自転車は所定の駐輪場をご利用ください。
- 施設内や行事の写真撮影、SNS等への掲載はご遠慮ください。

★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分
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/department/wing>
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ