

自転車の交通違反に青切符が導入されます。自転車利用の方はお気を付けてください。令和8年度も宜しくお願いします。



令和8年(2026年)4月号 0.204

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
			1	2	3	4
<p>※ はお休みです。※(オ)はオープンスペースです。</p> <p>※マスクの着用については、各自の判断でお願いします。</p> <p>※出張ういんぐは、大泉ボウリング・地域福祉推進センターで行っています。</p>			<p>午前：相談(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～</p> <p>パソコン教室①(資料代50円)</p> <p>2:00～3:30</p> <p>きれいにし隊!花組</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～1:45</p> <p>卓球①</p> <p>1:45～2:30</p> <p>卓球②</p>	
5	6	7	8	9	10	11
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～4:00</p> <p>手話通訳者</p>	<p>正午～7:00(オ)</p>		<p>午前：相談(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～</p> <p>パソコン教室②(資料代50円)</p> <p>2:00～3:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>10:00～11:30</p> <p>ホーダー養成講座</p> <p>1:00～4:00</p> <p>手話通訳者</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>2:00～5:00</p> <p>みんなドラマ</p>		<p>午前：相談(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～</p> <p>パソコン教室③(資料代50円)</p> <p>2:00～3:00</p> <p>きれいにし隊!</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>2:00～3:00</p> <p>創作の日→P.3</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>2:00～3:00</p> <p>歩き隊!→P.3</p>	<p>正午～7:00(オ)</p>		<p>午前：相談(予約制)</p> <p>正午～7:00(オ)</p> <p>2:00～3:00</p> <p>きれいにし隊!ポスター貼り</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>10:00～11:30</p> <p>ぴあまっぴ</p> <p>1:30～2:30</p> <p>利用者懇談会</p> <p>2:30～4:00</p> <p>卓球台開放</p> <p>→P.3</p>
26	27	28	29	30	<p>※令和8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。4月は日曜日です。</p>	
<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:00～4:00</p> <p>手話通訳者</p> <p>4:30～6:00</p> <p>夕食会→P.3</p>	<p>正午～7:00(オ)</p> <p>1:30～3:30</p> <p>つぼみの会</p> <p>(高次脳機能障害者と家族の会)</p>		<p>昭和の日</p>	<p>(オ)なし</p> <p>相談日(予約制)</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。

※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。

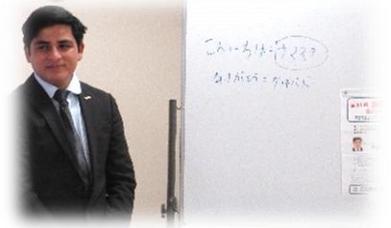
※プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願いする事もあります。



2月14日(土)に実施した国際交流は、ネパール出身のヘマンタさんをお迎えし、ネパールの国土、宗教、人々の生活などお話しいただきました。日本とネパールは昔から親交があった歴史も教えていただきました。また、参加者からの質問にも答えていただき、中でも「ネパールの人への挨拶は？」という質問は「だいたい『ナマステ』で大丈夫」とのこと。



「ヘマンタさんが日本で好きな場所は？」という質問に対しては「ディズニーランド」など、どの質問も丁寧に答えていただき、みなさん大満足の時間でした。



ありがとうございました！



介護のつどい

今回は「私の生き方ノート」活用方法をテーマに、権利擁護センターほっとサポートねりまの職員を講師に招き、お話を伺いました。これからの人生を自分らしく生きるために、どんな準備が必要なのか、私の生き方ノートを準備しておくときどきに役に立つのかなど、説明をしていただきました。参加者からは「家族にもしものことがあったらどうしたらよいか」「デジタル資産の整理もしておきたい」などの質問や感想が寄せられ、学びの多い時間となりました。

出張ういんぐ関町

2月はオカリナりぼんのみなさんによるミニコンサートが開かれました。オカリナならではの素朴でやさしい音色に会場がつつまれ参加者もほっこり。心温まる時間となりました。



お知らせと報告

出張ういんぐ大泉



2月は、カラオケに行ってきました。初めは緊張していたメンバーもいましたが、マイクを握ると自然に笑顔がこぼれ、好きな歌を口ずさむ姿や応援する姿に、音楽の力を感じた一時でした。

令和8年度より出張ういんぐは大泉のみ、隔月開催となります。次回は5月22日(金)を予定しています。詳細については5月号でお知らせします。



お知らせと報告

ゆうしょくかい 夕食会



2月の夕食会はちらし寿司、おいなりさん、貝だくさん味噌汁、チョコレートムースというメニューでした。油揚げにご飯を詰めるのは少し難しかったけれども、みなさん工夫しながら頑張っており組まれました！ちらし寿司は彩り豊かに完成しました！みなさんで作った料理が出揃い、みなさんで分かち合うように美味しくいただきました。



日時：4月26日(日)
4:30~6:00

内容：「ハンバーグ」

場所：オープンスペース

定員：8名(先着順)

参加費：300円



どうさくひ 創作の日



石神町会文化展に出展する作品作りをしました。押し花、瓶、ビーズ、フェルトなどいろいろな種類の材料を出して、みなさんを選んでいただきました。バッグやリースなど個性豊かな作品が仕上がりました。



日時：4月18日(土)
2:00~3:00

内容：「春の作品作り」

場所：交流室

定員：8名



お知らせ

あるたい 歩き隊

4月の歩き隊は練馬高野台の長命寺を散策します。春の日差しを浴びながら、一緒に歩きましょう。歩きやすい服装でお越しください。ご参加お待ちしております。



日時：4月19日(日)

2:00~3:00

定員：6名

たっきゅうだい 卓球台開放

ういんぐでは毎月第1土曜日に卓球プログラムを行っています。卓球をもっとやりたい！というみなさんの声にお応えし、卓球台を開放します。4月は利用者懇談会の後に行います。卓球プログラム同様、思いやりラリーをお楽しみください。

日時：4月25日(土)

2:30~4:00

場所：交流室

予約は不要です。当日受付

で職員にお声掛け下さい。



かだん ようす 花壇の様子

あき う なえ おお そだ
秋に植えた苗が大きく育っ
ています。きゅうこん う
球根を植えたアネモネ
げんき はな さ
が元気に花を咲かせました。3月
にはさらにパンジーのなえ かぶ
苗を60株
う
植えました。みなさん、どうぞ
らん
ご覧くださいね。



【オープンスペース】

あんしん す そうだん できる ば じゆう す ほか ひと こうりゆう
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。げんそく ねりまくざいじゅう さいいじょう ひと たいしやう りやう とうろく むりやう ひつやう
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、しょうがい ひと なんびやう ひと かぞく せいかつ しごと たいじんかんけい
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
ふあん なや こま など について相談いただくことができます。

また、ふくしせいど ふくし あんない りやう しえん かんけいきかん きやうりよく
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
おこな いきます。お気軽に相談ください。

- ◆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

▲「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、車での来所はおひか控えてください。
- 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/departement/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