



9月のスケジュール!!
9月は防災月間です。身の回りの物を点検しましょう。



令和7年(2025年)9月号(No.197)



まだまだ暑い日が続きますが、体調とリズムを整えながら秋の夜長を楽しみたいですね。



©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	2	3	4	5	6
 ※ はおやすみです。 ※(オ)はオープンスペースです。	しょうご 正午～7:00(オ)	 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) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊！花組→P.2	(オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしや 手話通訳者 🕒 1:00～1:45 卓球① 🕒 1:45～2:30 卓球②	
7	8	9	10	11	12	13
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～4:15 ねんきんそうだんかい ねんきん 年金相談会(年金 トータルサポ-ト・コース 主催) 🕒 2:00～3:30	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～4:00 ゆめみ 夢見るカメレオン ぼうさい 防災プログラム →P.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②(資料代50円) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	(オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒 1:00～2:00 しゅつちやう 出張 ういんぐ せきまち しやどう 関町「書道」 →P.2	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしや 手話通訳者 🕒 2:00～3:00 たいそう 体操プログラム	
14	15	16	17	18	19	20
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 ようせいこうざ サポ-ター養成講座 🕒 2:00～3:00 なでしこ会 →P.2	けいろう ひ 敬老の日 	 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) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊！	(オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしや 手話通訳者	
21	22	23	24	25	26	27
かんないせいそう 館内清掃 	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～2:30 かい つぼみの会 こうじのうきのうしょうがい (高次脳機能障害 者と家族の会)	 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) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	(オ)なし そうだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	(オ)なし そうだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 🕒 1:00～2:00 しゅつちやう 出張 ういんぐ おおいすみ 大泉「シンギン グボウル」→P.2	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～12:00 ぴあまっぴ 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしや 手話通訳者 🕒 1:30～2:30 りようしやこんだんかい 利用者懇談会	
28	29	30	れいわ ねんど しゅわ ※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。 9月は土曜日です。 しゅつちやう せきまち おおいすみ ちい きふくくしずいしん おこな ※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。			
しょうご 正午～7:00(オ)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 さどうたいけん 茶道体験					

※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日がお休みのときは、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を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。



お知らせと報告

7月11日(金)はカラオケを楽しみました。お店に入ると次々に好きな曲を歌っていききました。振付がかわいかったり、懐かしい曲が飛び出したりと盛り上がった1時間でした。



出張ういぐ蘭町



★9月は…

日時：9月12日(金) 1:00~2:00

内容：「書道」

参加費：無料



集合場所：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
関町北1-7-14 関町サイクセンター 1階

TEL：03-3929-1467



出張ういぐ大泉

7月25日(金)は、「フルーツポンチ」を作りました。パイナップル、桃、みかんなどの缶詰、冷凍フルーツなどとフルーツティー、サイダーを混ぜ合わせ好みの味に仕上げました。「懐かしい」「美味しい」「手軽に作れることがわかった」と笑顔で感想をいただきました。



★9月は…

日時：9月26日(金) 1:00~2:00

内容：「シンギングボウル演奏」

参加費：無料

民族楽器



集合場所：大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階

TEL：03-3922-2422

なでしこ会

7月13日(日)は講師の先生をお招きしチェアヨガを教えてくださいました。椅子に座ったままできるヨガなので気軽に挑戦できたようです。デスクワークやスマホで固くなっている首や肩の筋肉を伸ばすとしても気持ち良かったようです。瞑想中はリラックス効果がありそうな音楽がかかり、「これはなんという曲ですか？」とみなさん興味津々でした。



日時：9月14日(日)
2:00~3:00

内容：「押し花のランタン作り」

参加費：無料

9月は、押し花を飾りつけたランタンを作ります。ボランティアに教えてくださいます。お楽しみに！

お知らせ

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、または内容を変更する場合があります。



9月7日(日)は防災について学ぼうと思います。

○災害用伝言ダイヤル(171)の体験利用

○非常食アルファ米の調理と試食

○非常時トイレについての話

○その他防災豆知識

などを予定しています。

年に一度の防災プログラム、ぜひご参加ください。

日時：9月7日(日)
2:00~3:30

場所：オープンスペース

イザという時のための非常持ち出し袋と備蓄品・安全対策の一例を紹介します！

※非難の時すぐ持ち出せるよう、非常持ち出し袋を準備しておきましょう。

○飲料水(一人一日3L×3日分)

○常備薬、マスク、消毒液

○非常食(乾パン、缶詰、レトルト食品など)

○貴重品(身分証、保険証、現金など)

○懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池

※自宅での備蓄と安全対策を確認してみましょう。

○食料・水は最低3日分、理想は1週間分

○家具の転倒防止(L字金具、突っ張り棒)

○トイレットペーパー、簡易トイレ、ティッシュ

○窓ガラスに飛散防止フィルム

自分の状況に合わせた、非常持ち出し袋と備蓄品・安全対策の準備をしましょう！

特集

みんなで作ろう！ゴーヤレシピ

ういんぐでは毎年たくさんのゴーヤが収穫されます！ゴーヤは夏バテ予防にとってもいい野菜です！今回は家でも簡単に食べられる『ゴーヤの和え物』のレシピを紹介します！

～材料～

ゴーヤ…小さめ1本

かつお節…お好み

醤油…大さじ1

酢…小さじ1

① ゴーヤを縦に切り、スプーンで中の白いわたを取る。(わたを良く取ると苦味が少なくなります)



② 薄切りに切る。(スライサーでもOK)



③ 10分ほど冷水か、塩水に入れ、その後水気をとる。



④ ボールに醤油と酢を混ぜ合わせ、ゴーヤを追加して和える。



⑤ 器にゴーヤを盛り、かつお節をたっぷりかける。



完成





ねりまくしゃきょう 練馬区社協からのお知らせ



ねりまくしゃきょうかいいいんぽしゅうちゅう 練馬区社協会員募集中

いただいた会費は、災害時の支援・子ども食堂の支援・不安や困りごとのある方の相談受付など様々な活動に役立っています！

詳しくはコチラから
確認できます ⇒



ねりまくしゃきょうこうしきえつくすじょうほうはっしんちゅう 練馬区社協公式 X 情報発信中！

ういんぐにまつわる発信や、練馬区社協のイベントや講座の情報を発信中です。ぜひフォローをお願いいたします。



X(エックス)
練馬区社会福祉協議会

NEW

【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。



★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/departments/wing>

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ