

ういんぐ広報誌名の「すずらん」の花は5月が誕生花です。新しいプログラムも始まりますので、是非お越しください。



令和8年(2026年)5月号(No.205)

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。 ※マスクの着用については、各自の判断でお願いします。 ※出張ういんぐは、大泉ポラティフ・地域福祉推進コナで行っています。 ※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。 5月は土曜日です。</p>					1	2
					(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ①1:00~1:45 卓球① ①1:45~2:30
3	4	5	6	7	8	9
正午~7:00(オ) ①1:30~4:15 年金相談会 (年金-列林-ト-双主催)	みどりの日 		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	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ②12:30~1:30 昼食会→P.3
10	11	12	13	14	15	16
正午~7:00(オ) ①10:00~11:30 牀-タ-養成講座 ②2:00~3:00 なでしこ会 →P.2	正午~7:00(オ) ②2:00~4:00 夢見るカメレオン		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) ③2:00~3:00 きれいにし隊! ポスター貼り	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者
17	18	19	20	21	22	23
館内清掃 	正午~7:00(オ) ②2:00~3:00 茶道体験		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) ④2:00~3:00 きれいにし隊!	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ①10:00~11:30 ぴあまっぷ ②1:00~4:00 手話通訳者
24	25	26	27	28	29	30
正午~7:00(オ) ②2:00~3:30 あるだいき隊! →P.3	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) ③5:00~6:00		午前: 相談(予約制) 正午~7:00(オ) ②2:00~3:00 きれいにし隊! ポスター貼り 夕方ミーティング →P.3	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	正午~7:00(オ) ①1:00~4:00 手話通訳者 ②1:30~2:30 利用者懇談会 ③2:30~4:00
31	※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。 ※プログラムによっては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。					

チルコロ石神井

3月29日(日)にチルコロ石神井が開催されました。チルコロ石神井は、石神井公園駅付近の商店やNPO団体等が出店する地域のお祭りです。ういんぐも地域の一員として毎年参加しています♪
 今回もスタッフ・メンバー・ボランティアがお祭り参加に向けた実行委員会を立ち上げ、企画・準備・当日運営を行いました。出店内容は実行委員会で熟考の末、10月のチルコロ石神井でも大人気だったボール投げに決定！景品のお菓子詰め合わせの内容も実行委員会で決め、買いに行きました。

当日はメンバーやボランティアに呼び込みなどを担ってもらい、多くの子もたちが集まりました。ういんぐブースは声援や拍手で大盛り上がり！子どもたちの笑顔がたくさん見られました。当日参加してくださったみなさんお疲れ様でした。

次回のチルコロ石神井にも出店し、地域のみなさんとの交流を深めていきたいと考えています。まだ参加したことのないメンバー・ボランティア希望の人も含め、みなさんの参加をお待ちしています。お問い合わせはういんぐまで。



ボランティア交流会

3月14日(土)に年に一度のボランティア交流会を行いました。スタッフ、メンバーから日頃の感謝を伝えられる良い機会になりました。ボランティアからは「ボランティアは自分のためにやっている。自分が好きなことに参加している」「楽しめているから長続きしている」「周りへの恩返しの意味でボランティアを続けていきたい」「自分以外のボランティアから話を聞くことが出来て今日は参加できて良かった」などの声をいただきました。ボランティアのみなさん1年間ありがとうございました。令和8年度もよろしくお願ひします。これからもういんぐではボランティアを募集しています。見学、ご相談だけでもお待ちしております。お問い合わせはういんぐまで。



お知らせと報告

なでしこ会

なでしこ会は女性同士で楽しい時間を過ごす会です。令和7年度は、音楽、体操、創作・調理など様々なテーマを通して健康維持や生活の向上に向けた取り組みをしました。令和7年度の最後は“腸活”をテーマに頭と体で楽しく学びました。腸の不健康はイライラ・うつなどの心の不調に影響を及ぼすことから、資料やクイズで学んだり、普段からできる腸活について話し合ったほか、腸に良いレシピとしてキウイ&ヨーグルト&甘酒ドリンクを手作りして美味しくいただきました。



次回は…
 日時：5月10日(日)
 2:00~3:00
 内容：「夏美人プロジェクト 始動！！」
 場所：ういんぐ交流室

お知らせ

あるたい 歩き隊

5月の歩き隊は、新緑まぶしい石神井公園をのんびり散策します。
 ゆったり歩いて季節の爽やかさを感じましょう。
 途中、すまいるVIVIFY※というカフェでお茶をします。
 (飲み物は自己負担、1杯500円位です。)
 歩きやすい服装でお越しください。
 ※すまいるVIVIFYは、就労継続支援B型事業所です。



日時: 5月24日(日)
 2:00~3:30
 定員: 6名



昼食会

メンバーからの要望にお応えし、新しいプログラムとして昼食会を行います。メンバー同士お話ししながらボランティアやスタッフが調理した食事を楽しい雰囲気の中で味わい交流が深まる時間にしたいと思えます。新しいプログラムなのでお話ししながら行う予定です。
 第1回目のメニューは炊き込みご飯・豚汁です。



ボランティアも募集中です

日時: 5月9日(土)
 12:30~1:30
 場所: ういんぐ交流室
 定員: 12名
 参加費: 200円

大泉つばさの会

『出張ういんぐ大泉』は、『大泉つばさの会』として生まれ変わります。ういんぐと大泉ボランティアコーナーを利用している人ならどなたでもご参加いただけます。
 内容は「茶話会」や「カラオケ」など、楽しい企画を考えています。隔月の開催予定で、5月は参加者のみなさんとおやつを食べながら、おしゃべりを楽しみます。

日時: 5月22日(金)
 1:00~2:00
 場所: 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
 住所: 東大泉1-28-1
 リズモ大泉学園2階
 TEL: 03-3922-2422

夕方ミーティング

今年度、夕方の時間帯でプログラムを計画しています。初回は今後のプログラムについてみなさんとお茶を飲みながらお話をしようと思っています。気軽にご参加ください!

日時: 5月25日(月)
 5:00~6:00
 場所: ういんぐ交流室

職員からご挨拶

4月にレインワークからういんぐに異動してきました黒田です。ういんぐの新人として、ういんぐのことを学びながら、みなさんの地域での生活や活動を応援していきたいと思っています。よろしくお話しさせていただきます。(黒田)

3月に大学を卒業し、ういんぐに配属となりました佐貴と申します。新社会人として不安なことも多いですが、これからたくさん学び、吸収していきたいと思っています。よろしくお話しさせていただきます。(佐貴)



メンバーのみなさんやボランティアのみなさんに支えていただき、日々楽しく過ごすことができました。ういんぐで学んだことを次の職場にも活かしていきたいと思います。2年という短い期間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございました。

(渡邊)

8年近くお世話になりました。

メンバーさん！スタッフ！若い人達と一緒に仕事をし、多くのことを学ばせていただいたことに感謝しかありません。みなさんも一緒に今日という日を大切に生きましょう。ありがとうございました。お元気で！

(岡田)



【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▲

- 自転車は所定の駐輪場をご利用ください。
- 身体の不自由な人を除き、車での来所はお控えください。
- 全館禁煙です。
- 施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 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。
- ごみはお持ち帰りください。



★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

