



11月のスケジュール!!
秋の行楽シーズン。石神井公園も色づいてきましたよ。



令和7年(2025年)11月号(No.199)



秋が深まり冬の訪れを感じ始める季節です。朝晩の冷え込みや気温差に気をつけましょう。



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
※ はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。 ※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。						1 正午～7:00(オ) 1:00～1:45 卓球① 1:45～2:30 卓球②
2 正午～7:00(オ) 1:30～4:15 ねんきんそうだしかい ねんきんトータルサポート・JST主催)	3 ぶんか ひ 文化の日	4 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) 2:00～3:30 きれいにし隊! 花組→P.3	5 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) 2:00～3:30 きれいにし隊! 花組→P.3	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 (オ)なし 相談日(予約制)	8 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者
9 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ホム・タ・養成講座 2:00～3:00 なでしこ会 →P.2	10 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 夢見るカメレオン	11 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) 2:00～3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊	12 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) 2:00～3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊	13 (オ)なし 相談日(予約制)	14 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 出張ういんぐ 関町→P.2	15 正午～7:00(オ) 10:00～2:00 わくわくフェスタ→P.4 1:00～4:00 手話通訳者
16 かんないせいそう 館内清掃	17 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 茶道体験	18 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) 2:00～3:00 きれいにし隊! (花組予備日)	19 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) 2:00～3:00 きれいにし隊! (花組予備日)	20 (オ)なし 相談日(予約制)	21 (オ)なし 相談日(予約制) 2:00～4:00 歩き隊→P.3	22 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ぴあまっぴ 1:00～4:00 手話通訳者 2:00～3:30
23 正午～7:00(オ)	24 正午～7:00(オ) 1:30～3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害者と家族の会)	25 午前: 相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊 3:00～5:00 トライアングル・ゼミ	26 午前: 相談(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 きれいにし隊! ポスター貼り隊 3:00～5:00 トライアングル・ゼミ	27 (オ)なし 相談日(予約制)	28 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉→P.2	29 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:30～2:30 利用者懇談会
30 正午～7:00(オ)	※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。11月は土曜日です。 ※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、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。					

9月に防災プログラムを行いました。今年は、非常食のアルファ米をみなさんで準備をして実際に試食をしたり、災害時のトイレ事情や災害用伝言ダイヤルの使い方をスタッフからお話しました。参加者からは、「災害用のトイレを購入したばかりだったので、使い方を知れて良かった」「50人分のアルファ米にお湯を入れてかき混ぜるのが大変だった」など話がありました。また、防災グッズを購入する際の注意点を話して下さる参加者や、過去に震災に遭ったメンバーは「いざとなると避難のタイミングを迷ってしまった」と話してくださいました。



お知らせと報告

出張ういぐ関町

10月は書道を行いました。「自分の感じたことや思ったことを自由に表現して良い」ということを先生から教えていただき、みなさん好きな言葉を自由に表現していました。字のはらい、太さなど、素敵な部分を称え合いながら楽しい時間を過ごしました！



★11月は…

日時：11月14日(金) 1:00~2:00

内容：「パンケーキを作ろう！」

参加費：100円

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

10月は土師朋香先生にシンキングボウルの生演奏を披露していただきました。参加された多くの人から「癒された」「感動した」と感想をいただきました。演奏後、楽器を触らせていただくなど貴重な体験ができました。



★11月は…

日時：11月28日(金) 1:00~2:00

内容：「ステンシルを楽しもう！」

参加費：無料

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 大泉学園2階

TEL：03-3922-2422

なでしこ会

9月は押し花のランタン作りをしました。講師が用意してくださった押し花を透明な瓶に貼り付けて、最後にLEDランプを入れると完成です！みなさんの完成品を全部並べて「綺麗にできたね～」とゆったり眺めました。



★11月は…

日時：11月9日(日)

2:00~3:00

内容：「おやつを作ろう！」

定員：8名

参加費：100円

不安障害について学ぼう～心配や不安との付き合い方～

練馬区にお住まいの方を対象に、精神保健福祉について学ぶ講演会を開催します。

日時：11月28日（金）2:00～4:00（受付開始 1:30～）

講師：医療法人財団厚生協会 大泉病院 精神科医 立入 仁美 氏

会場：石神井保健相談所 2階 講堂（ういんぐの2階） 練馬区石神井町7-3-28

定員：35名（先着順） ★申込期間：11月1日（土）～11月21日（金）



●お申し込み方法●

電話、ハガキ、FAXにてお申込みください。また、お申込みの際には、（当日のご本人確認のため）①講座名 ②氏名 ③電話番号をお伝えください。

あるたい 歩き隊

11月は募金箱設置店巡りです。

ういんぐ周辺には練馬区社協の募金箱設置に協力してくださっているお店がいくつもあります。中には普段の買い物で利用しているお店もあると思います。みなさんと巡ってみましょう。



日時：11月22日（土）
2:00～3:30

定員：6名

きれいにし隊！花組

5月に植えた花やゴーヤは、春・夏と私たちを楽しませてくれました。10月にはそれらを抜き、肥料を入れて土をきれいに整えました。11月の花組は新たな苗を植える予定です。ぜひご参加ください。



日時：11月5日（水）
2:00～3:30

（雨天などで延期の場合は19日を予備日としてます）

クリスマス会実行委員会

今年のクリスマス実行委員を募集します。

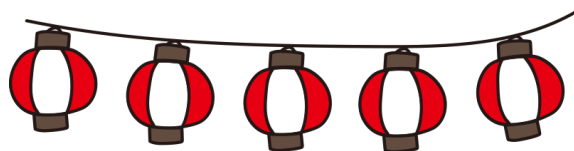
クリスマス会の内容を考えたり、準備や

当日の流れを一緒に計画してみませんか。全4回の日程は右の通りです。

クリスマス会は12月14日（日）です。詳しくはすすらん12月号でお知らせします。



第1回：11月19日（水）3:00～4:00
第2回：11月26日（水）3:00～4:00
第3回：12月3日（水）3:30～4:30
第4回：12月10日（水）3:00～4:00



ういんぐの近隣にあるB型作業所のワークショップ石神井で『わくわくフェスタ』というお祭りがああります。昨年度ういんぐも参加させていただき、簡単なゲームをしてお客さんに楽しんでもらいました。ぜひ興味のある人は遊びに来てください。

日時：11月15日(土) 10:00~2:00
場所：ワークショップ石神井
練馬区石神井町7-17-4
(富士街道沿いのマクドナルドの近くです)

↓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。

★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えー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。

〒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