

高温多湿の疲れやすい季節です。無理をせず、水分補給と休息を大切にお過ごしください。



令和8年(2026年)7月号(No.207)

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
※イラストのある日はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。 ※マスクの着用は、各自の判断でお願いします。 ※令和8年度の手話による相談対応は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。 7月は土曜日です。			1 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	2 (オ)なし 相談日(予約制)	3 (オ)なし 相談日(予約制)	4 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:00～1:45 卓球① 1:45～2:30 卓球②
5 正午～7:00(オ) 1:30～4:15 年金相談会 (年金-姉妹-ト-双主催)	6 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 茶道体験	7 イラスト	8 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	9 (オ)なし 相談日(予約制)	10 (オ)なし 相談日(予約制)	11 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 1:00～2:30 体操プログラム →P.3
12 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ホ-タ-養成講座 2:00～3:00 なごみタイム →P.3	13 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 夢見るカメレオン	14 イラスト	15 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！	16 (オ)なし 相談日(予約制)	17 (オ)なし 相談日(予約制)	18 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話通訳者 12:30～1:30 昼食会 →P.2
19 館内清掃	20 海の日	21 イラスト	22 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 4:00～5:00 きれいにし隊！ポスター貼り	23 (オ)なし 相談日(予約制)	24 (オ)なし 相談日(予約制) 大泉つばさの会 →P.3	25 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 ぴあまっぴ 1:00～4:00 手話通訳者 1:30～2:30 利用者懇談会
26 正午～7:00(オ)	27 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)	28 イラスト	29 午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) 4:00～5:00 きれいにし隊！	30 (オ)なし 相談日(予約制)	31 (オ)なし 相談日(予約制)	2:30～4:00 卓球台開放

※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こともあります。

5月のなでしこ会では、暑い夏に備え、夏バテを防ぐ食事や日焼け止めの正しい選び方・使い方、顔の形にあった帽子選びなどを学びました。また、みなさんが取り組んでいることを共有し、化粧水を手づくりされている方や、サングラスや扇子で暑さや紫外線対策をされているなどの意見が出ました。

そして、『彩りトマトのねぎ塩レモン冷奴』作りにも挑戦！火を使わず簡単に作れるので、食欲が落ちやすい夏に皆さんもぜひ作ってみてください。



いろど 彩りトマトのねぎ塩レモン冷奴レシピ

《材料》

- 豆腐1丁、
- ミニトマト6~8個、
- ねぎ1/4本、【A】レモン汁小さじ2、
- 【A】ごま油小さじ2、【A】塩ひとつまみ

《作り方》

トマトとねぎを切り(カットしてあるもので代用可能)、【A】の調味料を混ぜてタレを作る。豆腐にトマトとねぎをのせ、タレをかけて完成。



ある たい  
歩き隊

5月の歩き隊では新緑の石神井公園をメンバーと散策しました。普段見慣れた景色も皆で歩くと新鮮に感じられ、自然と会話も笑顔も増えていきました。

途中、石神井公園の目の前にある「みんなのカフェ すまいらVIVIFY」で一休み。散策の余韻を感じたまま、コーヒーや紅茶など思い思いの飲み物と、おしゃべりを楽しみました。



お知らせと報告

ちゅうしょくかい  
昼食会

5月より新プログラムとして、昼食会が始まりました。初回は5名のボランティアのみなさんに、貝だくさんの豚汁とツナと塩昆布の炊き込みごはんを調理していただきました。ボランティアとメンバーのみなさんと食卓を囲み、いろいろなお話をしながら和気あいあいとした雰囲気の中で楽しい時間を過ごすことができました。「おいしい！」という声や、「大勢で話せて楽しかった！」と大満足な感想もいただきました。昼食会はみんなで楽しく食事ができる会です。次回もたくさんのご参加・ご協力をお待ちしています！

じかい 次回は・・・

にちじ 日時：7月18日(土)

12:30~1:30

ばしょ 場所：交流室

ないよう 内容：「けんちん汁とうどん」

ていいん 定員：12名

さんかひ 参加費：200円



# おおいずみ かい 大泉つばさの会

今年度から、新たに「大泉つばさの会」が始まりました。参加者がそれぞれ自分の好きなスイーツを発表し、穏やかな雰囲気の中、お菓子を楽しみながら和気あいあいとスタートしました。

今後の企画内容については、カラオケや名所散策などの意見がみなさんからあがり、「大泉つばさの会」への期待がふくらむ楽しいひと時となりました。



次回は・・・

日時：7月24日(金)  
1:00~2:15

内容：「カラオケを楽しもう」

参加費：300円

定員：6名

実施場所：近隣のカラオケ店

集合場所：大泉ボウテア・地域福祉推進センター

東大泉1-28-1 大泉学園2階

TEL：03-3922-2422



## お知らせ

## 体操プログラム「ねりま ゆる×らく体操」

いつでも・どこでも・少しでも「ねりま ゆる×らく体操」は、無理のない緩やかな運動で骨や筋肉、神経、腱などの働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的につくられた体操です。

体の歪み、ねじれの原因となる癖を修正し、日常動作を楽しむ効果があります。

ぜひ、この機会に体験してみてください！！

★ 練馬区から指導員、ボランティアが3名来所されます。



日時：7月11日(土)

1:00~2:30

場所：交流室

定員：8名

NEW

## なごみタイム

7月から新しいプログラムがスタートします！『なごみタイム』はみなさんの“やってみたいこと”を大切に、形にしていきたいと考えています。

これまでにいただいたアイデアの中から、第1回目は夏をテーマに、自分だけのかき氷を作って美味しくいただきながら、思い出話や夏を乗り切るために役立つクイズでなごみしましょう。

是非、ご参加ください！

## 新入職員からのご挨拶

5月からういんぐの一員になりました上野と申します。まだ慣れないことも多いですが、みなさんにいろいろ教えていただきながら、一緒に楽しい時間を過ごせたらと思っています。

みなさんとの出会いを大切に、がんばっていきますのでどうぞよろしくお願ひいたします。  
(上野)

## \*夏季のプログラムについて\*

きれいにし隊では、7~9月はサマータイムとして活動時間が午後4~5時に変更になります。また、熱中症警戒アラートが発令された際は、屋外プログラムが中止になります。

(熱中症警戒アラートの詳細は4ページをご覧ください)



日時：7月12日(日)

2:00~3:00

場所：交流室

定員：8名

熱中症警戒アラートについて

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的に気象庁と環境省が共同で発表する情報です。練馬区では、熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートが出た場合は、不要不急の外出を控える呼びかけや施設でのプログラムを変更・延期・中止するなどの方針が出されています。

熱中症は、屋外はもちろん、室内でも注意が必要です。こまめな水分・塩分の補給や暑さを避けて予防しましょう！区では4月22日～10月21日までの期間、外出時に一時的に休憩ができるよう一部の施設をクーリングスポットとして開放しています。必要に応じて活用してください。



クーリングスポット一覧 ▶

↓他にもこんな事業を行っています↓

【オープンスペース】

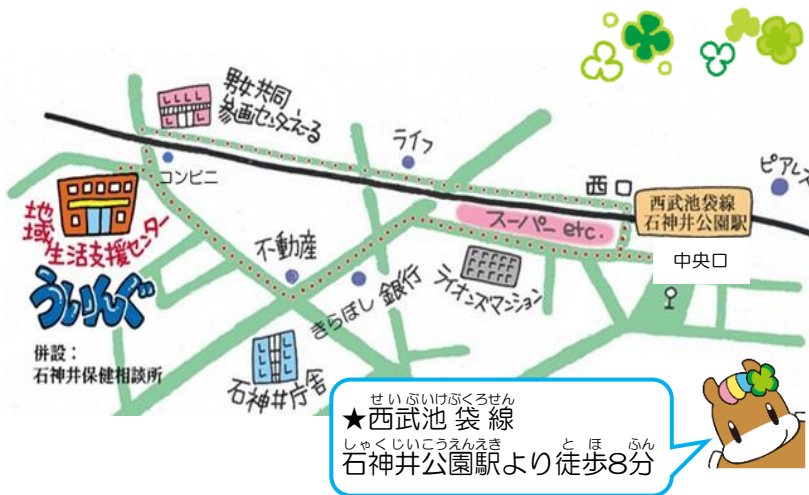
安心して過ごせ、相談できる場です。自由に過ごしたり、他の人と交流することもできます。原則、練馬区在住の18歳以上の方が対象です。利用には登録（無料）が必要です。

【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▲

- 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む、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：

石神井 ういんぐ 検索

<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