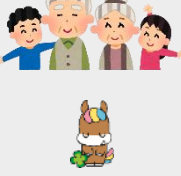




令和8年(2026年)9月号(No.209)

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
※イラストが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。 ※キャンセルの連絡は不要ですが、 参加費がかかるものは連絡いた だけると幸いです。		1 	2 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～ パソコン教室①(資料代50円) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊！花組	3 (オ)なし そくだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	4 (オ)なし そくだん ひ よやくせい 相談日(予約制)	5 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 1:00～1:45 卓球① 🕒 1:45～2:30 卓球②
6 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～4:15 ねんきんそくだんかい 年金相談会 ねんきん (年金トータルホ- ト・JSE 主催) 🕒 2:00～3:30 ぼうさい 防災プログラム	7 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～3:00 さどうたいけん 茶道体験 P.3	8 	9 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～ 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	10 (オ)なし そくだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	11 (オ)なし そくだん ひ よやくせい 相談日(予約制) P.2	12 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 12:30～1:30 ちゅうしょくかい 昼食会→P.2 🕒 2:00～3:00 たいそう 体操プログラム
13 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:00～11:30 ホ-ター養成講座 🕒 2:00～3:00 なでしこ会 →P.3	14 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 2:00～4:00 ゆめみ 夢見るカメレオ ン	15 	16 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～ パソコン教室③(資料代50円) 🕒 4:00～5:00 きれいにし隊！	17 (オ)なし そくだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	18 (オ)なし そくだん ひ よやくせい 相談日(予約制)	19 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者
20 かんないせいそう 館内清掃 	21 けいろう ひ 敬老の日 	22 こくみん 国民の休 日 	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 (オ)なし そくだん ひ 相談日 よやくせい (予約制)	25 (オ)なし そくだん ひ よやくせい 相談日(予約制) 1:00～2:00 おおいずみ 大泉つばさの会 →P.2 🕒 2:00～3:00 みんせい じどういん 民生・児童委員さんとの懇談会 →P.3	26 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 10:0～11:30 ぴあまっぷ 🕒 1:00～4:00 しゅわつうやくしゃ 手話通訳者 🕒 1:30～2:30 りようしゃこんだんかい 利用者懇談会 🕒 2:30～4:00 だっきゅうだいはいほう 卓球台開放
27 しょうご 正午～7:00(オ)	28 しょうご 正午～7:00(オ) 🕒 1:30～3:30 つぼみの会 こうじのうきまのうしろうがいしゅ かぞく かい (高次脳機能障害者と家族の会)	29 	30 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	ねりまく ほうしん 練馬区の方針により、『熱中症警戒アラ- ト』・『熱中症特別警戒アラート』が発表 された際は、プログラムなどが中止になる 場合があります。		

※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。9月は土曜日です。

※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。

※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。

なごみタイム

7月は、かき氷作りと夏の豆知識クイズを実施しました。小豆やフルーツなどをトッピングしたかき氷は大好評。

クイズ『部屋を早く涼しくする方法』では、「家で試してみたい!」という声上がるなど、みなさんで楽しく盛り上がりしました。

次回は11月の予定です。ぜひご参加ください。



▲かき氷の完成♪



▲うまく削れるかな?

お知らせと報告

たいそう 体操プログラム

練馬区より、ロコモ予防運動の『ねりま ゆる×らく体操』の指導員とボランティア3名にお越しいただきました。激しい動きはなく、ゆっくり関節を動かす、時にタオルを使った簡単なストレッチなどを行いました。

1時間30分という長い講習でしたが、参加者からは「普段使わない肩甲骨や股関節がしっかり伸びた」と大好評でした。続けることで転倒予防や姿勢改善に繋がります。日常生活のすきま時間に取り入れていただければと思います。



次回は…『防災体操』

日時：9月12日(土)
2:00~3:00

定員：10名 場所：交流室

大泉地域開催のプログラム

大泉つばさの会

7月はカラオケに行き、思い思いに好きな曲を熱唱しました。

歌を聞きながら口ずさむ姿や応援する姿に自然と笑顔がこぼれ、1時間があっという間に感じられる楽しい一時でした。



次回も大泉でみなさんをお待ちしています。

次回は…『「茶話会」夏の思い出を話そう!』

日時：9月25日(金) 1:00~2:00

定員：8名(要予約)

場所：大泉ボランティア・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

ちゅうしょくかい 屋食会

今回のメニューは、うどんとけんちん汁。おまけに小さなおにぎりも用意しました。味もさることながら、おしゃべりしながら大人数で食べる食事は楽しい時間となりました。



調理はボランティアが担当します▲

次回は…

『さばかん炊き込みご飯』

日時：9月12日(土)

12:30~1:30

場所：交流室

参加費：200円

定員：12名(要予約)

お知らせ

しゃくじいとしょうかんきかく
石神井図書館企画

『ういんぐ ひとりひとりの表現展』

とうじつ てつだ ぼしゅう
当日のお手伝い募集

てんじにちじ
☆展示日時☆

9月19日(土)

11:00~5:00

9月20日(日)

9:00~5:00

9月19日(土)に、ういんぐ職員と一緒に会場係としてご協力いただける人を募集します。

しゅっぱんさくひん
出品作品は 9月16日
(水) までにういんぐへ!

にちじ
日時: 9月19日(土)

11:00~4:00

ばしよ
場所: 石神井図書館

ていいん めい ようやく
定員: 3名(要予約)

ぼうさい 防災プログラム

9月の防災月間にちなんで、9月12日の防災プログラムはみなさんと地震が起きた時の備えについて一緒に考えたいと思います。

命を守るために優先的に取るべき行動は…どんな備蓄を用意していればいいのか…など、皆さんと一緒にクイズ形式で学びを深めるほか、新聞紙で作れるスリッパや非常用トイレを組み立てる工作も行います。クイズと工作の後は非常用アルファ米の調理と試食を行います。有事に役立つ情報を皆さんに紹介します。ぜひご参加お待ちしております!



にちじ
日時: 9月6日(日)

2:00~3:30

ばしよ
場所: 交流室

かい なでしこ会

今回のなでしこ会では、前回のみなさんからのご要望にお応えして、『みんなの秋冬コレクション』を開催します。

秋冬に愛用している化粧品や保湿アイテム、おしゃれ小物など、乾燥や寒さが本格化する前のこの時期に、おすすめの秋冬アイテムを持ち寄り、紹介し合ひましょう。



にちじ
日時: 9月13日(日) 2:00~3:00

ばしよ
場所: 交流室

みんせい じどういん 民生・児童委員さんとの懇談会

地域の身近な相談役であり、行政や福祉への橋渡し役として活躍されている練馬区民生児童委員協議会から、障害福祉部会の委員さんがういんぐに来所します。

この機会に、日頃の生活や地域での活動などを知っていただきながら、民生・児童委員さんと交流してみませんか。ぜひご参加ください。

にちじ
日時: 9月30日(水) 2:00~3:00

ばしよ
場所: 交流室

しょうぼう ミニ情報

しょうがいしゃこようしえんげっかん 障害者雇用支援月間

毎年9月は「障害者雇用支援月間」です。障害のある人が安心して働き、活躍できるように、多くの人に障害者雇用について知り、理解を深めてもらうためのさまざまな活動が行われています。

練馬区では、障害者就労支援センターレインボーワークが主催するイベントが予定されています。

(障害者雇用支援月間イベント情報 P.4 へ)

～障害者雇用支援月間イベント情報～



展示会

『しごとのカタチ、いろいろ展』

障害者雇用や多様なはたらき方を紹介する展示会です。
今年度は2カ所で開催されます。

①日程：8月31日(月)～9月2日(水)

場所：練馬区役所本庁舎アトリウム

②日程：9月7日(月)～9月16日(水)

場所：平和台図書館



販売会

『ねりいちマーケット』

区内福祉作業所が製作したお菓子や雑貨が販売されます。3カ所で商品を購入するとガチャポン(先着100名)に挑戦できる抽選会も実施されます。また、当日はネリーとねり丸が遊びに来る予定です♪

○日程：9月3日(木)～9月4日(金)

10:00～2:00

○場所：練馬区役所本庁舎アトリウム



講演会

『良品計画の個性を活かした多様なはたらき方』

『無印良品』でおなじみ、株式会社良品計画のご担当者を招きし、お話をさせていただきます。

○日程：9月18日(金) 2:00～4:00

○場所：練馬区立区民・産業プラザCoconeri研修室1

○申込み：右下の応募フォームからお申込みください

応募フォームの
二次元バーコード ▶



↓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。



★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。
- ゴミはお持ち帰りください。



〒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/departament/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