

あき 秋だけなわ。ういんぐも
ちい き 地域のお祭りに出展しま
す。一しょに 協力してくだ
さる人を募集しています。



令和8年(2026年)10月号(No.210)

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
				1	2	3
※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。 ※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。10月は日曜日です。				(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～1:45 卓球① 🕒1:45～2:30 卓球②
4	5	6	7	8	9	10
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～5:00 みんなドラマ		ごぜん 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) 🕒2:00～3:30 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)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:30 あるたい 歩き隊→P.3
11	12	13	14	15	16	17
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:00～11:30 休-タ養成講座 🕒1:00～4:00 手話通訳者	 スポーツの日		ごぜん 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) 🕒2:00～3:00 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) 🕒1:30～3:30 知ろっと♪ →P.3	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 創作の日→P.2
18	19	20	21	22	23	24
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒4:30～6:00 夕食会→P.2	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 介護のつどい →P.3 🕒4:00～5:00 夕方プログラム →P.2		ごぜん 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) 🕒2:00～3:00 きれいにし隊！	(オ)なし 相談日 (予約制)	(オ)なし 相談日(予約制)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒10:0～11:30 びあまっぴ 🕒10:00～2:00 白百合まつり →P.3
25	26	27	28	29	30	31
しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:00～4:00 手話通訳者 🕒11:00～4:00 チルコロ石神井 →P.3	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:30～3:30 つぼみの会		ごぜん 午前：相談(予約制) しょうご 正午～7:00(オ) 🕒2:00～3:00 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)	しょうご 正午～7:00(オ) 🕒1:30～2:30 利用者懇談会 🕒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。

※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。

※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くと幸いです。

※荒天などの状況によりプログラムが中止になる場合があります。



8月1日(土) 石神井公園ボート池で『納涼
灯籠流しの夕べ』が開催されました。

ういんぐでも、池に流す灯籠に色を塗ったり、
押し花で飾り付けをしたり、絵を描くなどして
制作を楽しみました。それぞれの個性が活きた
素敵な灯籠が完成し、当日の夜の池を彩りました。



▲ 押し花で飾り付け 中



▲ 平和とヒーロー



▲ 届けた灯籠



8月はチェアヨガを行いました。チェアヨガは、椅子
に座ったままでできるので、
どなたでも参加しやすいヨ
ガです。当日は、ボランティ
アが指導してくださり、体
を伸ばしたり、ねじったり、
リズムカルに動かしたりし
ました。参加したみなさん
は、気持ちよく体がほぐれ
たようでした。



し
お知らせと報告

そうさく
創作の日

8月の創作の日は、石神井図書館企画『ういん
ぐ ひとりひとりの表現展』へ出展する作品
の制作に取り組みました。

みなさんの力作は、図書館に
てんじ
展示されました。詳しくは次
号で報告します。

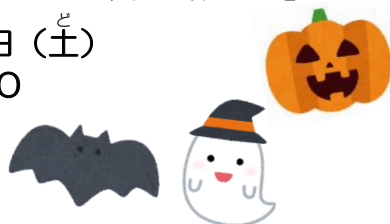


次回は…『ハロウィンの飾りを作ろう』

日時：10月17日(土)
2:00~3:00

定員：8名

場所：交流室



ゆうがた
夕方プログラム

8月は、『好きなことをお互いに紹介し合
いましょう』をテーマに、参加者が好きなゲーム
やスポーツ観戦などの話題で、会話が盛り上
りました。また、ういんぐで育てたゴーヤが実
ったため、ゴーヤを使用したレシピを紹介し、
実際に調理や試食も行い、楽しい時間を過ごす
ことができました。

次回は…『好きなことを語ろう第2弾』

まったり座談会』

日時：10月19日(月) 4:00~5:00

場所：交流室



ゆうしょくかい
夕食会

8月は夏野菜カレーとコンソメスープ、ヨーグルトのフルーツ添えを
作りしました。夏野菜には、にんじんやカボチャなど包丁で切るのが固い
野菜もありましたが、「今まで怖くて使えなかった包丁にも、少しずつ
慣れてきた」と話す参加者もありました。夕食会で
の調理活動が、様々な経験を積む機会にもなっ
ています。また、ういんぐで育てたゴーヤも使用しま
した。採れたてのゴーヤは苦味が少なく、苦手とい
う人もあっという間に完食していました！



次回は…

『炊き込みご飯と
豚肉のホイル焼き』

日時：10月18日(日)

4:30~6:00

場所：オープンスペース

参加費：300円

定員：8名(要予約)

石神井公園商店街で年2回開催されるお祭りです。10月のチルコロ石神井は、ハロウィンの仮装をしながら盛り上がります！ういんぐでは、子ども向けのゲームの出展を予定。実行委員や当日にお手伝いいただけるメンバー・ボランティアを募集しています。



当日のお手伝い

日時：10月25日（日） 11:00～4:00

場所：石神井公園商店街銀座通り

内容：受付やゲームの案内など

短時間でも大丈夫です！

実行委員会スケジュール

日程：①10月 7日（水） 3:30～

②10月14日（水） 3:00～

③10月21日（水） 3:00～

内容：出店のための事前準備（装飾の制作）

や景品のお菓子の袋詰めなど

場所：オープンスペース

歩き隊

さわやかな秋風を感じながら石神井公園まで散策し、『ふるさと文化館』へ行きます。

ふるさと文化館では練馬区の歴史や文化に触れることができます。



白百合まつり

白百合福祉作業所で開催される白百合まつりに、今年もフランクフルト販売の出店をします。販売や調理などのお手伝いをしてくれるメンバー・ボランティアを募集しています。

当日は直接、白百合福祉作業所へ集合・解散となります。

日時：10月10日（土） 2:00～3:30

定員：6名 ※特別展入場料は障害者手帳持参で150円です。

日時：10月24日（土） 10:00～2:00

定員：3名
場所：白百合福祉作業所（石神井町5-13-10）



緊張しない

コミュニケーションを知ろっと♪

10月の知ろっと♪では、『SIN医療福祉サビス』の永由氏を講師としてお招きして、“緊張しないコミュニケーション”をテーマにお話していただきます。

自分を振り返ったり、よりよいコミュニケーションを学べる機会です。ぜひ、ご参加ください。

日時：10月16日（金）

1:30～3:30

定員：12名

場所：交流室

介護のつどい

石神井地域包括支援センターの職員をお招きして、地域包括支援センターの役割や介護サービスについてお話していただきます。

介護保険サービスと障害福祉サービスの違い、家族の介護や将来の自分の介護のことなど高齢期に備えた役に立つ情報が得られます。

お気軽にご参加ください。

日時：10月19日（月）

2:00～3:00

場所：交流室



あか は ね きょうどうほ きん れきし
赤い羽根共同募金の歴史

1947年に『国民たすけあい運動』として始まり
ました。当初、戦後復興の一助として、被災した福祉
施設の復旧や戦争孤児への支援を中心に活用さ
れました。その後、1951年に当時の『社会福祉
事業法（現在の社会福祉法）』に規定され、地域福祉
の推進のために活用されるようになりました。

現在は、さまざまな地域の課題解決に取り組む
民間団体を応援する“じぶんの町をよくするしく
み。”として、募金が役立てられています。

ねりまく あか は ね きょうどうほ きん
練馬区での赤い羽根共同募金

練馬区では、練馬の福祉（民間福祉施設での活動
や小地域福祉活動への支援）のために募金が活用さ
れます。

募金は、練馬区社会福祉協議会窓口やういんぐ等
に設置する募金箱・郵便振替等でも受け付けていま
す。ご協力をお願いします。



あか は ね きょうどうほ きん じっしきかん
赤い羽根共同募金の実施期間

10月1日（木）～12月31日（木）まで

↓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。



★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

石神井 ういんぐ

検索