



10月のスケジュール！
赤い羽根共同募金が
始まります！

ういんぐ

食欲の秋ですね。
夏バテで落ちていた
気力、体力に栄養を届
けていきましょう。



令和6年(2024年)10月号(No.186)

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 益子憲明

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	4	5
※ はお休みです。 ※(オ)はオープンスペースです。 ※令和6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。10月は日曜日です。		午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ① 1:00～ パソコン教室①資料代50円 ② 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)	正午～7:00(オ) ① 1:00～1:45 卓球① ② 1:45～2:30 卓球②	
6	7	8	9	10	11	12
正午～7:00(オ) ① 1:00～4:00 手話通訳者 ② 2:00～3:00 歩き隊「ふるさと文化館」	正午～7:00(オ) ② 2:00～5:00 みんなドラマ	午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ① 1:00～ パソコン教室②資料代50円 ② 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) ① 1:00～2:00 出張ういんぐ 関町→P.2	正午～7:00(オ) ② 2:00～3:00	
13	14	15	16	17	18	19
正午～7:00(オ) ① 10:00～11:30 牀・ター養成講座 ② 1:00～4:00 手話通訳者	スポーツの日 	午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ① 1:00～ パソコン教室③資料代50円 ② 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)	正午～7:00(オ) ② 2:00～3:00 創作の日 「ハロウィン飾りを作ろう」	
20	21	22	23	24	25	26
正午～7:00(オ) ① 1:00～4:00 手話通訳者 ② 5:00～6:30 夕食会→P.2	正午～7:00(オ) ② 2:00～4:00 精神保健福祉講座 →P.3	午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ② 2:00～3:00 きれいにし隊！ポスター貼り隊	(オ)なし 相談日(予約制)	(オ)なし 相談日(予約制) ① 1:00～2:00 出張ういんぐ 大泉→P.2 ② 2:00～4:00	正午～7:00(オ) ① 10:00～11:30 びあまっぴ ② 1:30～2:30 利用者懇談会	
27	28	29	30	31	※プログラムは予約制です。申し込みは前月の25日から、来所・電話・FAXのいずれかの方法でお申し込みください。 ※プログラムにより初参加の人へお話し頂けないかお願いする事もあります。	
正午～7:00(オ) ① 11:00～4:00 チルコロ石神井→P.3 ② 1:00～4:00 手話通訳者	正午～7:00(オ) ① 1:30～3:30 つほみの会 (高次脳機能障害者と家族の会) ② 2:00～3:30 介護のつどい	午前：相談(予約制) 正午～7:00(オ) ② 2:00～3:00 きれいにし隊！	(オ)なし 相談日(予約制)			

トライアングル・ゼミ(合同)→P.3

→P.2

※出張ういんぐは、関町と大泉のボウテア・地域福祉推進コナで行っています。

※感染症対策のため、来所時は手洗い、消毒、検温、食事は指定のスペースで黙食のご協力をお願いします。

※マスクの着用については、各自の判断でお願いします。



お知らせと報告

介護のつどい

第2回目は、「地域の中の相談先」をテーマに、石神井地域包括支援センターの所長よりお話を伺いました。地域包括支援センターの役割や介護保険についてわかりやすくお話いただき、メンバーからは「とても参考になった」「今後のためになった」「ひとりで抱え込まないことが大事だと思った」などさまざまな感想を伺うことができました。



第3回目は…

『街かどケアカフェこぶし』



へ行こう！

日時：10月28日(月) 2:00～

1:30 ういんぐ出発予定

※交通費は自己負担になります。

場所：練馬高野台地域包括支援センター
(練馬高野台駅徒歩1分)

定員：6名

夕食会

8月は夏野菜カレーとブルーベリーを使ったデザートを作りました。野菜を切ったり、焼いたり、食後のデザート作りを役割分担して参加者全員で行いました。「ファミレスのカレーみたい！」「完璧！」という声をいただきました。



次回は…

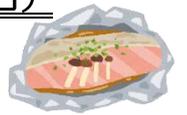
「鮭のホイル焼き & 炊き込みご飯！」

日時：10月20日(日)
5:00～6:30

参加費：300円

定員：8名(要予約)

場所：ういんぐ交流室



出張ういんぐ関町

夏真っ盛りの8月の出張ういんぐでは、夏の定番かき氷作りをしました！シロップの他に冷凍フルーツや練乳などのトッピングもつけてちょっと豪華なかき氷になりました。「口の中が冷たくなって涼しくなった」「抹茶味が気に入った♡」と感想をいただきました。



出張ういんぐ大泉

8月はラダーゲッターというスポーツをしました。ラダー(はしご)に向かってボールを投げます。ひも付きボールがラダーにかかると得点が入ります。みなさん初めての経験でしたが、だんだん慣れてきて楽しむことができましたようです。



【10月は…】

「武蔵関公園で秋を感じよう♪」

日時：10月11日(金) 1:00～2:00

場所：関町ポラテア・地域福祉推進コーナー
練馬区関町北1-7-14 関町サイクセター 1階

TEL: 03-3929-1467

コーナー出発予定 1:10



【10月は…】

「べるはうすへ行こう！」

日時：10月25日(金) 1:00～2:00

場所：大泉ポラテア・地域福祉推進コーナー
練馬区東大泉2-8-7パリスフォテア3 101号

TEL: 03-3922-2422

コーナー出発予定 1:10

就労継続支援B型
のカフェです



千ルコロ石神井

石神井公園商店街で年2回開催されるお祭りです。10月はハロウィンで盛り上がります！ういんぐでは子ども向けゲームの出店を予定しており、実行委員会および当日お手伝いいただける人を募集しています。

実行委員会スケジュール



- 日程：① 10月 2日 (水) 3:30~
② 10月 9日 (水) 3:00~
③ 10月 16日 (水) 3:00~
④ 10月 23日 (水) 3:00~

内容：出店のための事前準備（装飾や製作）や景品のお菓子の袋詰め など

当日のお手伝い

日時：10月27日 (日) 11:00~4:00

場所：石神井公園商店街銀座通り

内容：接客やゲームの案内など



ぜひお祭りのInstagramもチェックしてみてください！



@CIRCOLO177

トライアングル・ゼミ

「就労準備性のチェックリスト・座談会」

(合同プログラム)などを予定しています。



日時：10月25日 (金) 2:00~4:00

場所：ういんぐ交流室



今年度3回目のトライアングル・ゼミです。就労や作業所利用について考えている、ボランティア等の地域活動に取り組みたいけど悩みごとがある、これから考えていきたいなど、参加目的はさまざまです。今まで参加されたことがない人も参加大歓迎です！

精神保健福祉講座

~基礎から学ぶ発達障害~

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：10月21日 (月) 2:00~4:00 (受付開始 1:30~)

講師：医療法人社団翠会 陽和病院 公認心理師・臨床心理士 堀江 優実 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) ★申込締切：10月 16日 (水) 20:00



お申込み方法

電話、ハガキ、FAX、窓口にてお申込みください。また、お申込みの際に当日のご本人確認のため、

- ①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号をお知らせください。

あか はねきょうどうほきん ねりま ふくし
赤い羽根共同募金は、練馬の福祉につかわれます。
ほきん ねりまくない みんかんふくししせつ かつどう
いただいた募金は練馬区内の民間福祉施設での活動
しょうちいきふくしかつどう しえん かつよう
や小地域福祉活動への支援のために活用しています。
ねりまくしゅきょうまどぐち など せつち ほきんばこ
練馬区社協窓口やういんぐ等に設置する募金箱、
ゆうびんふりかえなど ほきん う つ
郵便振替等でも募金を受け付けています。
きょうりょく ねが
ご協力をお願いします。

う あ いちぶ ほきん
売り上げの一部が募金
になるピンバッジも
はんばい
販売します♪



1個 400円 (税込み)

↓他にもこんな事業を行っています↓

【オープンスペース】

あんしん す すごせ そうだん できる ば 自由 じゆう す 自由に過ごしたり、他の人と交流 ほか ひと こうりゅう することもできま
す。原則 げんそく、練馬区在住 ねりまくざいじゆう の18歳以上 さいいじょう ひと たいしやう の人が対象 対象 です。利用 りよう には登録 とうろく (無料) むりよう が必要です。ひつよう

【相談支援事業】

ういんぐでは、しょうがい 障害のある人 や 難病 ひと なんびやう ひと の人、家族 かせく が、生活 せいかつ のことや仕事 じごと のこと、対人関係 たいじんかんけい の
不安 ふあん や悩み なや み、困りごと くるみごと 等 とう について相談 さんだん いただくことができます。

また、福祉制度 ふくしせいど や福祉サービス ふくしサービス のご案内 案内、ご利用 利用 のための支援 支援 を関係機関 かんけいきかん と協力 ぎょうりょく しなが
ら行 いきます。お気軽 気軽 にご相談 さんだん ください。

- ◆面接相談 めんせつさんだん は事前 じぜん 予約 予約 が必要です。
- ◆電話相談 でんわさんだん は月 げつ ・水 すい ・木 もく ・金 きん : 午前 9:00 ~ 午後 8:00、土 ちと ・日 にち : 正午 しょうご ~ 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 ぜんかんきんえん です。
- 施設周辺 せつしゅうへん での喫煙 かつえん もご遠慮 えんりよ ください。
- 身体 からだ の不自由 ぶじゆう な方を除き 除き、車 くるま での来所 らいしよ はお控え ひか ください。
- 自転車 じてんしゃ は所定 じょうてい の駐輪場 ちゅうりんじやう をご利用 利用 ください。
- 施設内 せつない や行事 ぎやうじ の写真撮影 しゃしんさつえい、SNS など への掲載 けいさい はご遠慮 えんりよ ください。

★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分
しゃくじいこうえんえきにしぐち で させつ こうかそ みち
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るがあ
る交差点 こうさてん を左折し、高架下 こうかした をくぐり右折 うちまげると
ひだりて 左手 ひだりて にレンガ色 いろ たてもの 建物 しゃくじいほけん
(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