

NPO 法人練馬家族会

特定非営利活動法人 練馬精神障害者家族会

2016年4・5月号

発行元：NPO 法人練馬家族会事務局 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北1丁目2-3 エトワールマンション101

URL: <http://www.nerima-kazokukai.net/> Tel&Fax.No.: 03-3994-3382 E-Mail: info@nerima-kazokukai.net

当会では、精神障害者が共に普通に暮らしていける地域社会の実現を目指しています。家族の思いを分かちあう交流会、および勉強会、一般の方々の理解と協力を得るための活動、障害者がより質の高い生活を送るための支援などをおこなっています。

—皆さまのご参加をお待ちしています—

○ 家族交流会・他の家族の方々とお話してみませんか。

- ・日時：第4金曜日 13:30～16:30
- ・場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5（練馬駅北口1分）です。
- ・初めての方は事前にご連絡ください。

○ 家族会電話相談いたします。TEL 3994-3382 平日午後2時～4時（土、日、祝日を除く）お気軽にお電話下さい。

- ・練馬家族会のホームページに是非お越しくださいますようご案内申し上げます。練馬家族会のホームページへのリンクは、「練馬家族会 ネット」で検索ください。なお、URLは <http://www.nerima-kazokukai.net> です。
- ・会員投稿に関しては、法令、制度や固有名詞等以外の「障害」表記は原則として「障がい」または「障碍」とします。

—都民精神保健啓発講演会—

心の病は“ひとごと”ではない！～病気の正しい理解と早期発見～

日時：日時：平成28年1月24日（日）14:00～16:00

場所：練馬区立区民・産業プラザ3階ココネリホール

講師：立教大学現代心理学部教授 精神科医師 香山リカ氏

主催：東京都、東京都精神障害者家族会連合会（東京つくし会）、NPO 法人練馬家族会

講演でもふれられたように、2008年に精神疾患患者数は約323万人で糖尿病（約237万人）を大きく上回り、がん（約152万人）の2倍に上った。そして2013年以降、精神疾患は、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の4大疾病に新たに加えられて5大疾病の一つとなり、重点対策の対象とされている。

こころの病は誰もががかかる可能性があり、他の病と同様に早期発見・早期治療により予後の回復が良くなるといわれる。

今回は香山リカ氏を迎えて表題のお話を伺った。以下はその概要である。

・こころの病とは、「人間としての不調」で「本人と周りが苦しむ病」である。

具体的症状がなくても漠然とした不調がある、仕事、勉強、生活や人間関係などが上手くいかない、ストレスがなくなってもこういった不調が続く、本人が大丈夫と思っても周りが大変で苦しむといった状態がこころの病である。

こころの病は二つに分けられる。第一に「脳の不調」で、統合失調症、うつ病、躁鬱病、認知症等が含まれ、脳の故障している場所を薬で対処し不調をカバーするためにリハビリをする。第二は「脳と心の不調」で摂食障害、不登校、ひきこもり、依存症、心的外傷後ストレス障害等が該当する。

・「こころの病はありふれた病」で誰でもなる。5人に一人くらいはメンタル不調ではないか。こころの病になってしまってもあわてなくて大丈夫。例外はあるが心の病はゆっくり起きる。楽観的に受け止める人の方が早く回復することが多い。問題が1ヶ月以上続くようなら専門医に相談する。

・治る＝薬や病院と「完全に手を切る」ことではない。

病気になったからといって2度と立ち直れないとは思わないこと。

持病があっても薬を飲みながら仕事している人がいるように、精神疾患の治療を続けながら社会生活をして結婚している人もたくさんいる。

・正しい薬は回復の一步。

多剤投与ではなく一つの薬を十分に出す。現在の薬は、副作用はかなり抑えられているし依存性もない。副作用が出た時すぐに医師に伝え十分な説明を聞く。

・周りの人の対応：基本は「ありのまま」。

病気を持っただけで人間全体が変わったわけではない。食べたり見に行ったり楽しむことはできるのだから、健康な部分に目を向けて対応する。腫れ物に触るように扱うのはお互いのためにならない。

相手（患者）が「それはできない」「むり」と言える環境をつくってあげる。家族も自分の人生の楽しみを追求しよう。

・医師・病院選びについては、

長期にわたって通う場合があるので、行きやすい場所や時間のところが良い。

相性は通ってみなければわからない。遠慮なしに「この薬、眠気が出るんですね」などと言えるドクターがよい。

講演内容は、こころの病が疑われるのはどんな状態なのか、薬の改良により副作用も少なくなったこと、服薬しつつ社会生活もおくれること、そして周囲の人の対応の仕方等についてで、精神疾患へのハードルを低くしてくれる説明だった。

しかし、参加者からの3つの質問は、寛解（注1）と就労について、幻聴の症状への対応、及びCP換算（注2）についてで、質問者3人は明らかに当事者と家族と思われた。実際参加者の多くはそうように見受けられた。もしそうであるなら、こころの病を持ちながらも生活をしていくことに関しての希望やヒントを講演に期待していたのではないかと思います。

時間の制限はあっただろうが、もう少し当事者向けの説明もあった方が良かったのではないだろうか。

注1：病状が一時的あるいは継続的に軽減した状態

注2：投与された統合失調症の治療薬（抗精神病薬）の総量を計算するための方法 (Y)



医療費助成と福祉手当その後

―平成28年度要望事項―区議会傍聴をして

昨年の夏、平成28年度の練馬区保健福祉関連予算要求で、家族会として次の項目につき要望を出しました。全体では9つの要望を出していますが、今回は2項目に絞ってフォローしています。

1. 精神障がい者にも身体障がい者、知的障がい者と同レベルの医療費助成をして頂きたい。

福祉サービスについては、3障がい共通の仕組みが望ましいと考えます。

これまで精神障がい者の医療費助成は精神科の通院医療1割助成に限られていたが、精神科入院、歯科を含めた他の診療科通院、入院全てに助成して頂きたい。

医療費助成制度に積極的に取り組んでいる愛知県では、他障害と同等の助成を実施しているのは27市町村に上り人口数からみて約6割に上っている。

2. 心身障害者福祉手当の精神障がい者への支給をして頂きたい。

練馬区では、身体障害者手帳1・2級（15,500円/月）及び3級（10,000円）、愛の手帳1～3度（15,500円）及び4度（10,000円）、脳性まひまたは進行性筋萎縮症、区の指定する難病の方に支給（15,500円）されているが、精神障がい者には支給されていない。

他区では、品川区（一級のみ8,500円/月、昭和53年4月1日より）、杉並区（一級のみ5,000円/月、平成23年5月1日より）、足立区（一級のみ4,000円/月、平成27年4月1日より）で支給されている。最近の動きでは、大田区で一級（約300人）のみながら4,500円/月が4月1日より支給されることになった。

これに対する、区議会各会派を通しての要望に対する回答のうち自民党経由の回答は次の通りです。

1. 心身障害者（児）の医療助成対象拡大については、他区の動向をふまえて都に働きかけて参ります。

2. 心身障害者福祉手当については、都内の区市町村のほとんどでは、一定の身体障害や知的障害のあるか方に一定の福祉手当を支給しています。練馬区においても他区とほぼ同等の支給しているところであり、支給対象を拡大することは、現状では困難と考えます。

この回答からは、全く要望は実現不可能とは言えませんので、今後共継続して行きたいと考えます。

その後、平成28年に年が変わり、区議会が開催され、傍聴しました。（次ページに続く）

2月8日（月曜）～10日（水）の定例会で11人の議員が一般質問にたち、その内、次の4人の区議が障害者施策につき質問しました。

練馬区議会公明党	宮原 よしひこ	5（注）	障害者差別解消法について
生活者ネットワーク	きみがき 圭子	4	障害者差別解消法について
市民の声ねりま	池尻 成二	3	障害者差別解消法について
市民ふくしフォーラム	かとうぎ 桜子	5	障害者福祉について

（注）算用数字は項目番号

この内、市民ふくしフォーラム かとうぎ区議との回答は次の通りです（一部省略しています）。差別解消法については次号掲載を予定。

項 目	区の回答
医療費助成制度について： 精神障がいのある人は自立支援医療費の助成制度が利用できますが、精神科以外の医療受診のサポートがありません。しかし、みんなねっとの調査では、20 の道府県で同様の医療費助成制度の対象として、入院や通院分など何らかの形で精神障がいを加えていますし、道府県のきめた適用範囲に上乗せして対象者を広げている市町村もあります。上乗せしている市町村は、政令指定都市だけでなく、一般の市町村も含まれています。 そこで、一点目にお聞きしたいのは、身体・知的の障がいにはある制度が精神障がいにはないことが、障がいの種別による差別とは考えられないのか、という点です。区の見解を伺います。 二点目に、具体的な対応についてお聞きします。東京都に制度の改善を求めると共に、練馬区として上乗せで対応していくべきではないでしょうか。区のお考えをお聞きします。	福祉部長： 精神障がいのある方への医療費助成としては、国の自立支援医療制度があり、精神疾患に係る通院を広く対象としています。精神疾患に係る入院やそれ以外の医療費については、所得に応じて自己負担額の上限が設けられているなど、他制度による支援があります。 一方、身体、知的に障がいのある方への東京都心身障害者医療費助成制度では、通院、入院ともに、対象や所得などの制限があります。 これらの制度の違いが、差別に当たるとは考えておりません。 また、区独自で自己負担額を軽減することや、対象を拡大することは考えていません。
心身障害者福祉手当について伺います。 心身障害者手当についても医療費助成と同様、練馬区では身体障がい、知的障がいのみを対象としており、精神障がいは対象になっていません。当事者の声をふまえ、練馬区としても対応すべきはないでしょうか。	福祉部長： 精神障がいのある方への心身障害者福祉手当等については、財源の確保と支給の管理などの課題があることから、現時点で対象とすることは困難です。

医療法人社団一陽会

当院は予約制となっております。

ご相談の際はまずお電話にてご相談ください。

TEL:03-3997-3070

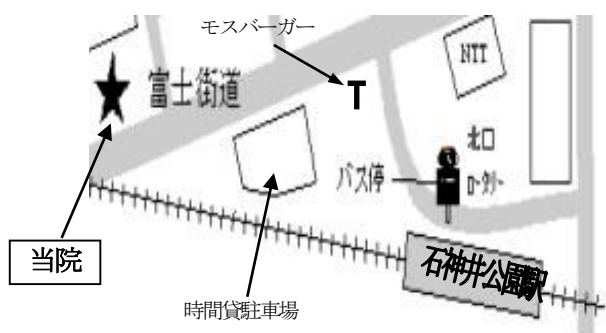
日曜・祝日・水曜日休診

〒177-0041 東京都練馬区石神井 4-3-16-101

●家族相談・精神保健相談

お気軽にご相談下さい

こころのクリニック石神井



ういんぐ便り

介護者のつどい

石神井障害者地域生活支援センター

千葉 三和子氏

練馬家族会の皆さまこんにちは。ういんぐの千葉です。日頃より地域生活支援センターおよび練馬区社会福祉協議会のへのご支援とご協力をいただきありがとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回ご紹介する「介護者のつどい」は、家族の介護に関する課題を、同じ状況の人同士で悩みや思いを「気軽に話し合える会があったらいいな」というメンバーの要望から昨年度より実施しているプログラムです。

ういんぐの登録者は現在 40 代の方が最も多く、その半数以上が家族同居となっており、障害を抱えながら、親の介護に直面している方の相談が増えています。介護の苦労や悩みもさることながら、家族として病院や支援機関と関わる状況の中、コミュニケーションや介護保険の手続きなどで苦労している方も多くみられています。

例えば「区に相談に行っても手続きが複雑でわからない」「ケアマネから立派な娘さんがいるなら…と言われてプレッシャーで辛い」「高齢者相談センターやヘルパーに、自分の障害のことや病気のことを話せない」「イライラして体調が悪くなってしまう」「親にはとても迷惑をかけたので頑張っただけなのに介護したいがどうしていいかわからない」「怒ってしまうことも多くて後悔する…」 「自分の経験がみんなの役に立つと思って参加した」等、参加の動機や理由は、すでに介護に直面して困っている人、過去の経験を伝え

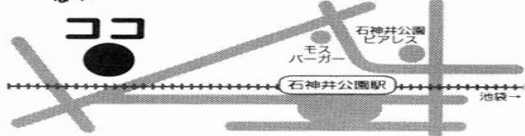
たい人、近い将来を考えると不安等、様々ですが話し合いからはとても熱い想いが伝わってきます。

今年度は、高齢者相談センターの介護支援専門員の方をゲストにおよびして「介護保険や、介護者の心と体を癒すヒントを学ぶ学習会」を行いました。学習会を開催することで、知識が深まることや、気持ちの共有を図れることはもちろんですが、障害者が介護に直面する困難さを、高齢者相談支援センターの相談機関の方にも理解していただく有意義な機会となりました。

ういんぐはこれまでも、高次脳機能障害者と家族のつどいである「つぼみの会」や「ピアサポーター」の活動を通して、当事者が集まることによるグループの力やその効果を実感してきました。「介護者のつどい」では今後も、これまで自分を支えてくれた親を、今度は自分が支えるという立場になり、その状況での戸惑いや、心の揺れ、介護者としての苦労など参加する人が、情報や経験を分かち合うことで、こころの安定につなげていけるように、相談に対応し、地域の関係機関のみなさんと連携してサポートしていきたいと考えています。

お薬について
いつでも御相談ください
なずな薬局 石神井店

 東京都練馬区石神井町4-3-16
TEL 03(5393) 0505
FAX 03(3904) 9293
石神井公園駅すぐ西の路切そば・駅より徒歩4分



寄り添う 心と こころ

精神科急性期治療、高齢化社会に対応した認知症治療病棟
専門医師とスタッフたちが愛情込めて適切に対応します

(交通のご案内)

武蔵関駅(西武新宿線)より 徒歩15分 また関東バス「荻窪駅行き」「三鷹駅行」にて

慈雲堂前下車徒歩3分

大泉学園駅(西武池袋線)より 西武バス「吉祥寺駅行」にて関町北一丁目下車徒歩10分

(診療科)

精神科 内科

(併設など) 訪問看護ステーション 精神科大規模デイ・ケア/デイナイトケア グループホームまいとりい



♡♡ ここは 武蔵野サンクチュアリ ♡♡

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院

院長 田 邊 英 一

東京都練馬区関町南4-14-53

〒177-0053 TEL. 03(3928)6511

homepage: <http://www.jiundo.or.jp/>

きらら風便り

外出プログラムの報告

豊玉地域生活支援センター所長 岩田敏洋氏

練馬家族会の皆さま、こんにちは。日頃より地域生活支援センター、練馬区社会福祉協議会の活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

きららでは、花くらぶで年2回の研修を兼ねた庭園や植物園などへの見学会の他に、年1回のお楽しみの要素を持った外出を企画しています。その企画として、きららでは2月17日(水)に池袋へ行ってきました。今回は、メンバー・スタッフをあわせて21名での外出となりました。外出プログラムは、無料パスを使って都営交通を利用することがほとんどですが、西武池袋線練馬駅に集合し池袋駅へ向かいました。

※障害者手帳の優遇措置の一つに都営交通乗車証(無料パス)の発行があり、メンバーの多くは無料パスを持っています。

到着後、まずはルミネ池袋店の「ビタースイーツ・ビュッフェ」でランチを楽しみました。お店に入ると店内は、既に多くの人でにぎわっていて、目の前で作られる料理がとても美味しそうに見え、お好みで盛られたスイーツは見た目にも美しく、自分のお皿に盛り付けたスイーツをカメラに収めるメンバーもいました。

オリエン特博物館で静かなひと時を過ごした後は、最後の目的地であるサンシャイン水族館に行きました。人気者のラッコが繁殖のため、あと数日で水族館を離れるとあって水槽の前は多くの人がありました。皆で記念撮影をし、アシ

カのショーを楽しんだ後は、思い思いに魚達を眺めながら館内を回り、盛りだくさんの外出となりました。

外出プログラムは、外出の機会が減りがちな冬場に、話題の場所へ出掛け有意義な一日を楽しむプログラムです。きららの場で会う仲間たちが一緒に外出し、同じものを見て同じものを食べることで所属感や仲間意識が生まれ、きららに来るのがより楽しみになるという効果もあり人気プログラムの一つです。



お薬について
いつでも御相談ください
共生舎 なずな薬局
東京都練馬区大泉町2-22-1
TEL 03(3978) 2 2 6 6
FAX 03(3978) 2 2 1 5
隣和病院・練馬ゆめの木 前
当薬局
【営業時間】
9:30~17:30
休業日 土曜・日曜・祝祭日

～心の扉を開く医療がここにはあります～

**都市型病院を
目指す**



医療法人財団厚生協会

大泉病院

《診療科目》 精神科・神経科・心療内科・歯科

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町 6-9-1

Tel・03-3924-2111 (代表)

Fax・03-3924-3389

★診療について★

受付 午前9:00~11:30 午後1:00~3:00

診療日 月曜日~土曜日 (水曜日は午前のみ)

休診 水曜日午後、日曜日、祝祭日、年末年始

受付時間内は、経験豊富な専門医が常時2~3名担当しております

—障害年金講座—

障害年金の基礎知識

～受給のための3つのポイント～

日時：平成28年2月21日 14時～16時半
場所：豊玉障害者地域生活支援センター きらら
講師：年金トータルサポート・コスモ
特定社会保険労務士 和田静江氏

障害年金を受け取るためには3つの要件がある。

第一に「初診日要件」である。

この初診日とは「障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師や歯科医師の診察を受けた日」の事で、極めて大事な要件である。同じ傷病で転院した場合は、一番初めに医師等の診察を受けた日である。このための書類として「受診状況等証明書」を医師等を書いてもらう必要がある。しかし、昨年からの条件が緩和され、当該医院が廃業したりカルテが廃棄されていて証明書が取れない場合には「受診状況等証明書が添付できない申立書」の提出によって申請することが出来るようになった。

この「受診状況等証明書が添付できない申立書」には初診日を証明するための添付書類として以下の書類が必要となる。①初診日について第三者（隣人、友人、民生委員等）の証明する書類や他の参考資料、または②初診日が診察券（発行日、受診日、診療科がわかる物）、健康診断の記録や健康保険の給付記録などによって状況がわかる物等である。

第二に「保険料納付要件」である。

これには、原則と特例がある。

- ①「原則」：初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、3分の2以上が納付済・免除及び猶予期間であること。
- ②「特例」：初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に保険料の未納期間が無いことである。このいずれかを満たしていれば良い。ここでいう「納付済」とは納付期限までに支払っている事である。

また「免除」とは生活保護の場合であり、「猶予」には「学生の納付特例」と「30歳未満の納付特例」があるので該当者は確認したら良い。免除と猶予は払わなくとも納付期間に算入されるからである。

第三に「障害等級要件」である。

まず「障害認定日」だが、これは障がいの原因となった事の初診日から1年6月経過した日または1年6月以内に、その傷病が治った場合(症

状が固定した場合)はその日とされる。

障がいの等級は1級：他人の介助を受けなければほとんど日常生活を送ることが出来ない状態、2級：必ずしも他人の助けを借りる必要はないが日常生活が困難で労働することが出来ない状態、3級（厚生年金のみ）：労働に著しい制限を受けるか制限を加えることを必要とする状態。以上の3段階がある。

障害等級の審査のために出す書類として①医師の診断書：「日常生活能力の判定」という項目があるので普段の生活状況を正確に医師に伝える必要がある。このため日頃の言動のメモを取っておくと良い。なお、診断書は中身を確認し修正を求めても良い。コピーはとっておく事。②病歴・就労状況申立書：本人が作成するが家族が代筆しても良い。

なお、決定にたいして不服であった場合は、受け取った日から60日以内に関東信越厚生局の社会保険審査官に審査請求をしなければならない。障害年金の遡及できる期間は5年間であるのであまり遅くならないようにしたら良い。

(質問事項省略)

(文責 H・K 生)

障害年金講座に参加して

3回目の参加になります。1回目の参加の時、まだ障害年金の事もよく知らず、発病から5年経過していたので対象外と思っていました。しかし説明を聞いて可能かもしれないと手続きをしてみる事にしました。すると病院にカルテが残っていました。申立書も説明で聞いたポイントの部分をしっかり書いて提出した所、審査が通り受給する事ができました。

2回目の参加では、更新の時は医師の診断書のみの提出で審査されるので、当事者に付き添い医師に丁寧に日常生活や症状を伝えたりした方がよいとのお話を伺い、その通りにして無事更新も通りました。

3回目では、この先症状が軽くなって年金ストップになった時の為に、いま障害年金を受給していても平行して国民年金の保険料も納付できると改正された事を知りました。

どの回も説明は丁寧で、自分の段階に当てはめて実践する事が出来たのでとても役にたった学習会でした。たとえ1度審査を通らなかった場合でも、違う方法で通る場合もあるそうです。いろいろなケースがあるので個別相談日も設けているそうです。皆様是非一度足を運んで頂けるとよいと思いました。

(KS)

—障団連講演会—

障害の違いを知ろう

日時：平成 28 年 2 月 8 日

場所：光が丘区民センター

第一部では点字講習と手話講習を教えてくださいました。

まず点字講習ではプラスチックの定規でカタカナの五十音の打ち方（書き方）を習います。次の濁音、半濁音、拗音は複雑で覚えるのが大変そうで、根気がなくては出来ない事だと感じました。打った紙を裏返し読む事も初めて知りました。

手話講習では指や手の使い方の他、身振りと表情によって自分の気持ちを相手に伝える事のむずかしさを実感しました。改めて手話通訳の方の大変さを思いました。

第三部のアトラクション・演劇結社「ばっかり、ばっかり」のオムニバスコントは“悪い人じゃないんだけど”というテーマで、全盲の女優・美月めぐみさんと 4 人の共演者が、悪気がなくうっかり言った言葉で障がいの方の心を傷つけてしまっている事を気づかせてくれました。今回は視覚障がい、聴覚障がいの方の事をいろいろと学ばせていただきとても勉強になりました。

(KK)

障害者フェスティバルが開催されました

日時：平成 27 年 12 月 5 日（土）

場所：光が丘公園ふれあいの径

当家族会は例年同様（冬季は）甘酒とリサイクル品バザーを催しました。年 1 回ではありますが、毎度の事なので家族は準備も取り組みもお手のもので、プーンと甘い香りがテントの中に広がっていました。

今回も甘酒は完売。バザー用品も売れ行きがよかった感じました。

さんざんひっくり返して見るだけの人。気に入って買って下さる人。「あとできます」といって来ない人。また、戻ってきて下さった人。カタイ事は言いません。おまけも添えてお買い上げいただきました。

途中参加の F さんも売り上手。こういう時に、その人の一面を見る事ができるのですね。雨にあうとせまいスペースで地面にバザー用品を広げられないので前日まで気になっていましたが、天候にも恵まれ、ほどよい疲労感を味わって腰をのばしながら帰路に着きました。

(M)

＜家族会事務局報告＞

※平成 27 年 3 月 12 日（木）

第 9 期第 3 回練馬区健康推進協議会

区役所本庁舎 5 階 庁議室

（渡邊参与出席）

※平成 27 年 4 月 23 日（木）

練馬区障団連理事会 光が丘区民センター 6 F

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 4 月 27 日（月）

練馬区福祉のまちづくり総合計画推進委員会

区役所地下多目的アトリウム

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 5 月 19 日（火）

練馬区社協権利擁護センター運営委員会

ココネリ研修室 3

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 5 月 28 日（木）

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ運営委員会

ういんぐ

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 6 月 23 日（火）

精神障害者相談員設置

障害者施策推進課

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 7 月 30 日（木）

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ運営委員会

ういんぐ

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 8 月 4 日（火）

区役所本庁舎 20 階

福祉のまちづくり第 5 回推進委員会（松沢理事長出席）

※平成 27 年 8 月 24 日（月）

第 9 期第 4 回練馬区健康推進協議会

区役所本庁舎 5 階 庁議室

（渡邊参与出席）

※平成 27 年 9 月 1 日（火）

区役所本庁舎 19 階 会議室

練馬区社協権利擁護センター運営委員会

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 11 月 27 日（金）

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ運営委員会

ういんぐ

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 12 月 21 日（月）

練馬区社協権利擁護センター運営委員会

区役所東庁舎 7 F

（松沢理事長出席）

※平成 27 年 1 月 29 日（金）

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ運営委員会

ういんぐ

（松沢理事長出席）

※平成 28 年 2 月 1 日（月）

精神障害者相談員の任命について

障害者施策推進課（松沢理事長、響田副理事長、

工藤理事、渡邊参与出席）

（練馬区関連行事出席のみ掲載しています。）

NPO 法人練馬家族会 入会のお誘い

- ・月 1 回発行する会報をお届けします。
“みんなねっと”をご希望の方は事務所までご連絡ください。
- ・毎月行なわれる交流会、勉強会及び、福祉施設見学会（年 2 回）、講演会（年 3～4 回）にご参加いただけます。
- ・その他、随時おこなわれる行事には家族揃ってのご参加をお待ちしています。

- ・会 員：年会費 9,000 円（個人、但しお支払い方法は一括払い、4,500 円の 2 回分割払いでも結構です）
- ・賛助会員：年会費 3000 円（団体可／一口）
＜振込先＞
三井住友銀行 中村橋支店
普通預金 口座番号 1588974
口座名義：特定非営利活動法人練馬精神障害者家族会

NPO 法人練馬家族会 4・5 月スケジュール

- | | |
|--|--|
| ■4 月 9 日（土）
2016 年度第 1 回運営会議・理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所
時間：14:00～17:00 | ■5 月 14 日（土）
2016 年度第 2 回運営会議・理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所
時間：14:00～17:00 |
| ■4 月 22 日（金）
2016 年度第 1 回練馬家族会交流会
時間：13：30～17：00
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階研修室 5 | ■5 月 27 日（金）
2016 年度第 1 回練馬家族会通常総会
2016 年度第 2 回練馬家族会交流会
時間：13：30～17：00
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5 |

区内各保健相談所「家族の集い」4・5 月スケジュール

※初めての方は、事前に、各保健相談所の家族教室担当保健師か、地域の担当保健師にご連絡ください。

- | | |
|---|---|
| 4 月 8 日(金) 5 月 13 日(金) 13:30～15:30
関保健相談所 関町東 1-27-4 電話 03-3929-5381 | 4 月 19 日(火) 5 月 17 日(火) 10:00～12:00
大泉保健相談所 大泉学園町 5-8-8 電話 03-3921-0217 |
| 4 月 13 日(水) 5 月 11 日(水) 14:00～16:00
光ヶ丘保健相談所 光ヶ丘 2-9-6 電話 03-5997-7722 | 4 月 25 日(月) 5 月 30 日(月) 14:00～16:00
豊玉保健相談所 豊玉北 5-15-19 電話 03-3992-1188 |
| 4 月 19 日(火) 5 月 17 日(火) 14:00～16:00
北保健相談所 北町 8-2-11 電話 03-3931-1347 | 4 月 25 日(月) 5 月 23 日(月) 14:00～16:00
石神井保健相談所 石神井町 7-3-28 電話 03-3996-0634 |

練馬区・障害者地域生活支援センター「きらら」「ういんぐ」「すてっぷ」「さくら」

- (きらら) 練馬区豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター6 階 Tel 03(3557)9222/Fax 03(3557)2090
 (ういんぐ) 練馬区石神井町 7-3-28 石神井保健相談所ビル 1 階 Tel 03(3997)2181/Fax 03(3997)2182
 (すてっぷ) 練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター6 階 Tel 03(5997)7858/Fax 03(5997)7857
 (さくら) 練馬区東大泉 5-35-2 大泉子ども家庭支援センター内 Tel 03-3925-7371 /Fax 03-3925-7386
 ※初めてご利用される場合は、事前に各センターへ電話で確認をお願いします。

NPO 法人練馬家族会 定期総会と交流会のお知らせ

日時：平成 28 年 5 月 27 日（金）13：30～16：30
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5

総会后 15：00 より引き続き交流会をいたします。
皆さまのご参加をお待ちしています。

社協、きらら、ういんぐ、練馬家族会共催 誰でも参加できる SST

日時：平成 28 年 4 月 24 日（日）
14：00～17：00

場所：きらら交流室
講師：吉田みゆき氏

(同朋大学社会福祉学部准教授)

大泉学園北口徒歩 3 分

医療法人社団地精会

大泉 金杉クリニック

神経科・精神科・心療内科

～精神科デイケア・ナイトケア・訪問看護～

<http://www.kanasugi-clinic.com>

Tel 03-5905-5511（予約制）

練馬家族会 会報 2016 年 4・5 月号

2003 年 11 月創刊 通巻第 147・148 号

発行日：2016 年 3 月 20 日

発行所：特定非営利活動法人

練馬精神障害者家族会 事務局

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 1 丁目 2-3

エトワールマンション 101

Tel&Fax 03-3994-3382

発行人：NPO 法人練馬家族会

編集：NPO 法人練馬家族会

編集委員会