

# 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

2018年12月・2019年1月号

発行元：NPO法人練馬家族会事務局 〒176-0002 東京都練馬区桜台1丁目6-3吉村ビル303

URL: <http://www.nerima-kazokukai.net/> Tel&Fax.No.: 03-3994-3382 E-Mail: [info@nerima-kazokukai.net](mailto: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。
- **電話相談**：精神障がい者相談員による電話相談が始まりました。連絡先は8ページをご覧ください。

- ・練馬家族会のホームページに是非お越しく下さい。なお、URLは <http://www.nerima-kazokukai.net> です。ホームページに会報がアップされています。ご覧ください。
- ・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。

練馬区障害者団体連合会 主催、練馬区 後援の講演会を開催しました。

共に生きよう 練馬で Part3

『精神障害者との共生、地域づくり』

日時：9月30日（日）10:00～11:45

場所：光が丘区民センター3階多目的ホール

講師：白石弘巳氏（東洋大学名誉教授 なでしこメンタルクリニック院長 医学博士）

障団連として、「他の障害を知ろう」というかけ声のもと、二年前、「学校におけるインクルーシブ教育」を取りあげ、昨年は「聴覚障害者の社会生活」を採り上げました。今年度は、当家族会理事長松沢が会長に選任されたので、「精神障害者との共生、地域づくり」に決定しました。

以下は、上記講演会の纏めですが、障団連会報11月号の掲載した記事をご紹介します。筆者は、会報編集者 松本 立さん（練馬障がい児者を持つ親の会）です。

**精神疾患に由来する障害とは、精神機能が自分の思い通りに働かなくなった状態と考えられます。「見えない障害」と言われ、外見からは分かりません。統合失調症・うつ病など、治療の必要な疾患があります。**

**精神疾患かな？と思ったとき、周りは「辛いのは本人である」ということを忘れず、自分は味方**

であると繰り返し伝えましょう。そして一人で悩まず、早く専門家に相談することを勧めてください。



《相談先》 保健相談所・東京都立中部総合精神保健福祉センター（世田谷区）・練馬家族会

近代精神医学の歴史は浅く、薬が開発されたのは70年ほど前。また、約30年前から精神障害を持つ人の地域生活を重視する考えが広まりました。つまり「障害を持ちながらも地域で暮らしていくべき」ということです。

統合失調症の経過を決めるものとして、ストレスの少ない穏やかな生活が再発防止に重要ですが、社会生活から長期的に離れた孤立的な生活はよくありません。本人を始め、家族、治療者、友人などがこの病気を理解し、うまくつきあうコツをつかんだかどうかで経過が決まるのです。

（次ページに続く）

精神疾患に負けないためには、生活習慣と良い支援を受けることが必要です。障害を持つ人の自立とは、できることを自分で行い、できないことは人に頼めるといこと。人に頼むことは「弱さの表れ」ではなくむしろ「強さの表れ」と言えます。

### 精神障害を持つ人が地域で生きていく上で大切なこと

- \*病気は薬だけで治すものではない ⇒ 人との信頼関係がなければ回復しない
- \*障害は本人の心身の問題ではない ⇒ 環境が障害を減らせる (ユニバーサルデザイン)
- \*障害者はかわいそうな人ではない ⇒ かわいそうにさせているのは社会

これからのまちづくり  
「全ての人が街の一部」を目指して運動する  
⇒ 心のバリアフリーとは、気持ちよく住めるまちを実現させること

(松沢)

### 《白石先生の講演会に参加して》

9月30日、光が丘区民センターにおいて練馬区障害者団体連合会主催、練馬区後援の白石弘巳先生の講演会に参加してまいりました。

練馬区障害者団体連合会会長でもある松沢理事長の開会あいさつをされ、白石先生の自己紹介のあと、テーマ『精神障害者との共生、地域づくり』の内容でお話が始まりました。

障害とは何か、というキーワードから、これまでの障害者対策の流れと障害に対する考え方の変遷を根拠となる法を紹介されながら説明してくださいました。精神疾患に由来する障害を話された後、精神疾患にまつわる症状、特徴をご自身の臨床経験を交えながらわかりやすく咀嚼してお話しされていました。

膨大な精神疾患の中から主な疾患の統合失調症、うつ病、躁うつ病、アルコール依存症、境界型パーソナリティ障害、発達障害(成人)のそれぞれのケースについて症状と経過、そして自身と周囲に与える影響のお話がありました。

また精神疾患からのリカバリーの大切なポイントについて

- ① 病気があっても楽しく自分らしく生きることは可能
- ② 今はこれでいいと思えるようになること
- ③ 回復はできることをきちんとできるようにすることから始まる

- ④ 自分ができるところを行い、できないことは人に頼むことが自立である
- ⑤ 回復するのに遅すぎることはない
- ⑥ 自分の体の調子、安全に気をつけることを忘れない

白石先生は大変平易な言葉で進行して下さったので、もっと拝聴したいと思わせるすばらしい講演会でした。微力ですが上記のポイントを心にとめて支援にあたりたいと思いました。(吉井)

### 航空運賃割引 精神障害者にも適用

2018年9月21日、厚労省は社会・援護局障害保健福祉部長命名で「障害者に対する航空旅客運賃の割引について(通知)」を関係自治体に通知した。これに基づいて日本航空及び全日本空輸に問い合わせたところ以下の結果を得た。

- ① [日本航空グループ] 日本トランスオーシャン航空 日本エアコミューター ジェットスター他
  - ① 神保健福祉手帳の所持者に対して本人と介護者1名の割引を行う。
  - ② 級を問わない。
  - ③ 2018年10月4日予約受付分から適用。
  - ② [全日本空輸グループ] AN ウイングス スターフライヤー AIRDO ソラシドエア他
  - ① ② 上記①②に同じ。
  - ③ 2019年1月16日予約受付分から適用。
- なお、両社とも割引率については運送事業者や路線によって異なることがあるので予約前に問合せを確認する必要があります。

(2018年10月9日全国精神保健福祉会連合会  
交通運賃割引全国運動推進 PTNo.69号)

### 精神疾患の記述 高校保健体育の教科書に40年ぶり復活

2022年度から使われる高校の保健体育の教科書に、精神疾患の記述が40年ぶりに復活する。

家族会や専門家らは「偏見の解消や早期発見につながる」と評価。(中略)東邦大医学部の水野雅文教授(社会精神医学)によると「統合失調症は発症して5年間の治療がその後を決める。早く気づき、専門機関を受診することが大事で、自分自身や周囲の健康のためにも、精神疾患の知識は欠かせない」と話す。(中略)全国精神保健福祉会連合会の小幡恭弘事務局長は「発症のピークは14歳。中学生への教育も求めたい」と話す。

(2018年10月29日 朝日新聞)

## きらら風便り

豊玉障害者地域生活支援センターきらら  
所長 菊池 貴代子氏

### ～『はたらきたい』思いを支えたい～

練馬家族会のみなさまには、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ご協力をいただき誠にありがとうございます。

本号では、きらら・ういんぐ・レインボーワーク等が連携しておこなっている、メンバーの「はたらきたい」を応援するプログラムを紹介します。

「きらら」は、メンバーの「はたらきたい！は切なる心の叫び」との声を聴き、就労のためのスキルや知識、情報提供等をしながら、ゆるやかに就労への気持ちづくりを行うプログラム「トライアル・ゼミ」を実施しています。具体的には、1か月に1回、参加メンバー個々の目標を共有しながら、個人ワークやグループワーク、企業見学、講演、模擬面接、高齢者施設や大型商業施設での就労実習体験等行っています。プログラムに参加したメンバーは、少しずつ働くための気持ちの醸成を図り、障害者雇用や特例子会社を希望する、就労継続支援B型事業所や就労移行支援事業所に通い始める等、自身に合った「はたらく」を選択しチャレンジしています。

また、すでに就労している人を応援するプログラムとして、「りりーふぽーと」をレインボーワークとともに実施し、就労後もほっとできる(リリーフ)港(ポート)に立ち寄り、仲間同士で話し気持ちを共有する、「はたらき続ける」ための大事な時間となっています。

障害のある人たちの「はたらきたい！」を応援するために、「ういんぐ」では、就労のイメージを深める就労支援プログラムを実施し、「レインボーワーク」は具体的な就労や就労定着の支援、練馬区社協全体では退職した人の再スタートを支援する

「リ・スタート事業」を行っています。障害のある人たちの希望する就労や生活に向けて、個々人の状況に合った段階的な支援プログラムで「はたらきたい！」を応援していきます。

### —講演会等のご案内—

#### ● 心病む人が自立するために必要なこと

日時：12月2日(日) 午後1:30～16:00

講師：精神科医 夏苺郁子氏 (やきべつの径診療所)

場所：中央区立教育センター5F 視聴覚ホール

参加費：無料

主催：中央区障害者地域活動支援センター 電話：3541-1021

#### ● 統合失調症の治療と回復に向けて

日時：12月3日(月) 午後1:30～4:00

講師：陽和病院 牛尾敬医師 精神保健福祉士 蓮井亜矢氏

場所：石神井保健相談所 交通：石神井公園下車5分

参加費：無料

主催：石神井保健相談所 電話：3996-0634 先着50名

#### ● 「ストレス・マネジメントと認知行動療法・認知矯正療法(NEAR)」

日時：12月8日(土) 午後2:00～4:00

講師：精神科医 山澤涼子氏 大泉病院社会医療部長

場所：新宿区立障害者福祉センター 参加費900円

主催：新宿フレンズ 3987-9788

#### ● お笑い芸人トークショー第5回練馬区社協会員の集い

「ヒキコモリ漂流記」を振り返る

～髭男爵 山田ルイ 53世～

内容：髭男爵による漫才 山田ルイ 53世によるトークショー お楽しみ抽選会

日時：2019年1月12日(土) 14:15開場 14:30開演

16:30終了予定

場所：ココネリホール

申込：事前申込 申込先：練馬区社会福祉協議会

電話：3992-5600

\*「練馬家族会の会員です」と言って申し込んでください。

## 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**

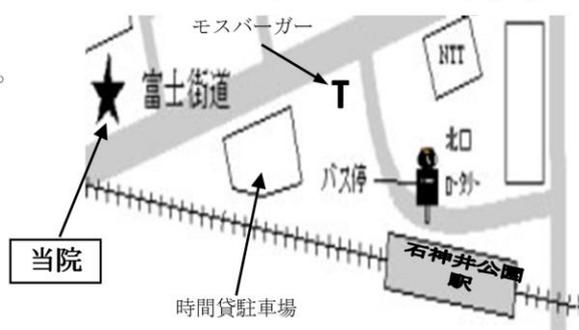
日曜・祝日・水曜日休診

〒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





NPO 法人練馬家族会主催



## 第2回あすなる音楽会

2018年10月7日（日）10時～12時  
会場：喫茶店 ぶな

第2回あすなる音楽会が10月7日（日）  
喫茶店「ぶな」で開催されました。

前は豊玉障害者地域生活支援センター「きらら」さんと共催でしたが今回は練馬家族会独自という事で集客等懸念されましたがおかげ様で当日は出席者28名ほぼ満席となりました。

江古田駅北口にある「ぶな」さんは棚にコーヒーカップが並び季節の生け花も飾られ、とても雰囲気の良い喫茶店です。加えて会員のお嬢さん（土屋美奈さん）が素晴らしい絵画の数々と絵本を展示して下さり華やかなサロン風音楽会の開催となりました。

今回のゲストは8弦ギター演奏者の池田宏里氏です。工藤理事開会挨拶の後、始めは池田さんの演奏です。楽しいトークを交えながら名曲「禁じられた遊び」やボヘミアン、コンチネンタルタンゴなど美しいギターの調べが会場に流れます。

次は会員と当事者の発表です。ゆったりテンポの志村親子のフルートとピアノ「ビリーブ」、当事者工藤君は清木場俊介の「今」を力強く独唱しました。「前を向いて歩こう」という歌詞が良くて、つらい時繰り返してこの歌を聴いていたそうです。次に歌詞カードが配られ「若者たち」等4曲を全員合唱しました。急遽池田さんに伴奏お願いしたところ快諾して頂き、大いに盛り上がりました。休憩をはさみ、新会員の方の紹介やヒューライフ当事者のNさんの事業説明も盛り込まれ、今回は内容の濃い集いとなりました。

再びギター演奏。池田さんは時間と会場の雰囲気に合わせ乍ら曲を組み立て「アルハンブラ宮殿の思い出」や賛美歌「鹿のように」のアレンジ曲など演奏して下さいました。

池田さんはとても気さくなお人柄ですが、実はご自身ひきこもり経験がおありです。今はNPO法人スポットライトを立ち上げ、若いアーティストと共にアートと福祉を結びつける活動をされているとの事です。被災地や介護老人施設などを巡り、音楽を通して出来る支援に力を入れておられます。そして「私たち弱者は大勢で群をなしているイワシです。群れになって動いて力の強い者から身を守る。弱い立場の者たちが協力し合って生きていく。今、そういう時代が来ているのでは

ないでしょうか。」と話されました。

最後、これも池田さんに急遽お願いし、松澤理事長の歌とDUOで「ダニーボーイ」。会場大変な盛り上がりの中、志村閉会の挨拶の後お開きとなりました。

以上、このプログラム変更の多い内容を終始笑顔で進行して下さい、時間ぴったりに終えた吉井さんの司会に感謝です。ご出席された皆様、どうもお疲れ様でした。

ありがとうございました。（志村）

・池田さんの演奏すばらしかったです。志村さんのフルート、工藤さんの歌もすばらしかったです。生の演奏は、やっぱりいいなあと思いました。いいリフレッシュになりました。楽しいひとときとなりました。ありがとうございます。（MT）

・ぶなという喫茶店は初めて知りましたが、コーヒーを飲む時、カップを選ぶ等のサービス、とても良いです！「あすなる音楽会」8弦ギターのコンサートといい、充実した内容で大変良かったです！フルートとピアノの演奏もよかったです！





今日のこの日を感謝致します。練馬家族会を知れてとてもうれしく思います。これからもお付き合い出来たらうれしく思います。

(NPO 法人すぽっとらいと理事長  
池田宏里)

喫茶店が良い雰囲気です。リラックスできました。池田さんのギター生演奏、普段聴くことができないので感動しました。

(吉井悠起)



・8弦ギターの音色を聞くのは初めてでした。迫力ある音に聴きホレました。奏者の池田さんの自己紹介もすばらしかった。次回も池田さんの8弦ギターを聴きたいです。(HS)

・午前のひととき、静かに力強く心にひびいてくる音色にうっとりとしすごささせていただきました。日頃の積もったわだかまりや痛みがなかったかのようにとけていくひと時でした。

貴重な時間をありがとうございました。  
あすなる音楽会。又の機会を楽しみにしています。

・池田さんのお話しと演奏、”今“という歌の歌詞に感動しました。ヒューライフの説明の時間は想定外でうまく説明できず、とりとめのない話になり申し訳ありませんでした。今後ともよろしくお願ひいたします。(野中)



・今日は参加させていただいてよかったです。元々音楽は好きなので(演奏以外!)。音楽や歌詞、メロディーから元気・勇気・いやしなどをもらえることを改めて実感しました。ちなみに私は子供の頃はピアノ、社会人になってからドラムをたまにやっていますが、まだ、”音を楽しむ“段階にはいたっていません(汗)。ありがとうございました。(柴崎里佳)

・池田さんのお話しとギター演奏がすばらしかったが、当事者も演奏してくださり楽しく聴かせていただきました。特に池田さんのお話し興味深く聞きました。(YT)

・松沢さんの歌が素晴らしかったです。

ギター演奏者の池田さんのトークや指が踊っているような妙技が絶妙で良かった。後、志村さん親子の息のあったピアノとフルートのハーモニーがよくて心地良かった。

(工藤忠幸)





音楽会に誘って頂きましたが、  
現在体調が悪く、今日が最後と思い頑張ってきた状態でした。ギター演奏を聞いた瞬間、私の心が泣いてしまいました。音楽が自分を理解してくれているようで、心が和みました。

来るまで苦しかったけど、良かったです。元気を頂きました。ありがとうございます。

一人ひとり違う苦しみがあるけど、仲間のよりそこのすばらしさ、大事ですね！

(小島希巳江)



この他にもたくさんの感想をいただきましたが、紙面の都合上掲載できませんでした。

「盛況でよかったですね」との言葉通りの楽しい音楽会で、皆が「次回の会を楽しみに」という気持ちになりました。

昨年に続きこの会を企画された志村理事、運営に携わってくださった工藤理事と吉井理事そして感想を寄せてくださった皆さまに改めて感謝いたします。  
(編集長・依田)

障害者フェスティバルの開催日時は、2018年12月1日(土)です。  
会報前月号で2日と掲載しましたが、訂正します。

家族会事務所の年始年末のお休みは、2018年12月22日(土)～2019年1月6日(日)です。

—練馬家族会の講演会・勉強会—

### 「発達障碍とは？」

日時：2019年1月25日(金)

14:00～16:00

場所：区民・産業会館ココネリ研修室5

講師：大橋史信氏 発達障碍「灯火」代表  
発達障碍当事者として、教育・就労・家族関係等をテーマに各地で講演中

### 「大泉病院の社会医療事業について」

日時：2019年2月22日(金)

14:00～16:00

場所：ココネリ3階 研修室5

講師：大泉病院 精神科医師 山澤 涼子氏

### 「居住支援の使い方

～地域包括ケアから考える～

日時：2019年3月22日(金)

14:00～16:00

場所：ココネリ3階 研修室5

講師：大泉病院 情報管理部・医療安全管理室課長 田辺 安之氏

～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

〒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・土曜日は午前のみ)

休診 水曜日・土曜日午後、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

## 小林さんを偲んで

NPO 法人練馬家族会 参与 渡邊ミツ子

小林さん、恒例の障害者フェスティバルの時期になりました。

会の代表担当者であられた小林さんは、何度も会議に参加され、会運営のためのご尽力ありがとうございました。

前の事務所で一緒に当番してた時、フト「私も渡邊さんと同じ仕事をしてたのよ。」とおっしゃった事がありました。お互い内情は話していませんでしたが、葬儀の当日、ボードに家族会でのスナップ写真と、職場でのお写真が飾られました。ナース仲間と笑顔で写ってる小林さんは助産師の資格取得者だったのですね。私は内科勤務でしたのよ。あらためて尊敬する次第です。何事にもそうでしたが、目立とうとせず、奥ゆかしさのある小林さんでした。

電話では「疲れちゃって…」とお義母さんの介護疲れで休んでおられるものとばかり思っていました。会報に一筆書きを添えてお届けしましたら、「嬉しい！」とお電話くださいました。

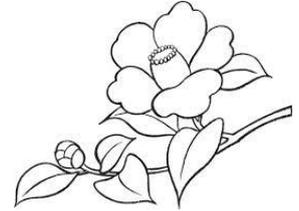
折にふれて思い出すことがあります。研修室5・交流会当日、会報の差し込みと封入作業でざわついてました。私の役目として毎回の事ですので、松澤理事長に「これ、お願いします」と。理事長がひと言私にガツン？と言った。傍にいた小林さんがそのひと言に笑ったの覚えてますか。そのひと言に引いた私をみて、さらに肩をふるわせて、下を向いて「ウフフ」と笑われた。確かにあのひと言は認めざるをえません。アレは私物だったのです。私も改めて笑いがこみあげてきます。

小林さんとのこころ和らぐ思い出です。

小林さん、障害者フェスティバルの季節がやってきました。

定番の“甘酒”と“バザー”の出店です。光が丘公園のいつものあの場所です。秋風が甘酒の香りを小林さんに届けてくれますように・・・。

ありがとうございました。



さ  
ざ  
ん  
か  
ざ  
ん  
か  
咲  
いた  
道

(渡邊)

この  
辺りに  
白壁の  
蔵があ  
ったはず

跡地に  
2建て  
のアー  
パート  
が建っ  
ている

東日本  
大震災  
で生家  
が流さ  
れ

垣根の  
垣根の  
曲がり  
角



寄り添う 心と 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 又は関東バス「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

♡♡ 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/>

グループホームまいとりい

## NPO 法人練馬家族会 入会のお誘い

- ・隔月 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 12 月・1 月スケジュール

- |  |   |
|--|---|
| <p>■12月1日（土）10：00～15：00<br/>障害者フェスティバル出店<br/>場所：光が丘”ふれあいの径“</p> <p>■12月8日（土）14：00～17：00<br/>2018年度第9回運営&amp;理事会<br/>場所：NPO 法人練馬家族会事務所</p> <p>■12月22日（土）10：00～15：00<br/>練馬家族会望年会・2018年度第9回交流会<br/>場所：光が丘区民センター 2階 調理室</p> | <p>■1月12日（土）14：00～17：00<br/>2018年度第10回運営&amp;理事会<br/>場所：NPO 法人練馬家族会事務所</p> <p>■1月25日（金）13：30～16：30<br/>2018年度第10回練馬家族会交流会<br/>場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5</p> <p>※家族会事務所は12月22日（土）～1月6日（日）までお休みします</p> |
|--|---|

## 区内各保健相談所「家族の集い」12・1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。

12月 休み	1月28日（月）	14:00～16:00	12月17日（月）	1月28日（月）	14:00～16:00
豊玉保健相談所	豊玉北 5-15-19	電話 03-3992-1188	石神井保健相談所	石神井町 7-3-28	電話 03-3996-0634
12月 休み	1月25日（火）	10:00～12:00	12月18日（火）	1月15日（火）	14:00～16:00
大泉保健相談所	大泉学園町 5-8-8	電話 03-3921-0217	北保健相談所	北町 8-2-11	電話 03-3931-1347
12月7日（金）	1月18日（金）	13:30～15:30	12月19日（水）	1月23日（水）	14:00～16:00
関保健相談所	関町東 1-27-4	電話 03-3929-5381	光が丘保健相談所	光が丘 2-9-6	電話 03-5997-7722

精神障がい者相談員が電話で相談を伺います。携帯電話は受信専用になっていることをご了承下さい。

- ・練馬家族会事務所への電話相談： 電話番号 03-3994-3382 火・水・金 13：30～16：30
- ・携帯電話への相談： 松沢 勝 070-4097-2801 月～金 10：00～17：00  
 轡田 英夫 070-3975-9372 同上 渡邊ミツ子 070-3965-8791 同上  
 工藤 邦子 070-3991-4924 同上 吉井 美恵 070-4076-9647 同上

### —練馬家族会の望年会—

- 日時：2018年12月22日（土）  
10：00～13：30（その後、交流会 15 時まで）  
場所：光が丘区民センター 3階 調理室
- ・おでんとシチューを作ります。
  - ・ピザ、から揚げ、いなり寿司、ケーキでお腹一杯
  - ・参加費：一人 1000 円（会員家族の当事者は無料）
  - ・100 円以上のプレゼントを一品ご持参ください。

### —練馬家族会講演会—

#### 発達障碍とは？

- 2019年1月25日（金）14：00～16：00  
場所：区民・産業会館ココネリ研修室5  
講師：大橋史信氏 発達障碍「灯火」代表  
発達障碍当事者として、教育・就労・家族関係等をテーマに各地で講演中

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 2018 年 12 月・2019 年 1 月号  
2003 年 11 月創刊 通巻第 175・176 号

発行日：2018 年 11 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  
〒176-0002 東京都練馬区桜台 1 丁目  
6-3 吉村ビル 303

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