

NPO 法人 練馬すすしろ会

(旧練馬家族会)

特定非営利活動法人 練馬精神保健福祉会 (旧練馬精神障害者家族会)

2020 年 12 月号 2021 年 1 月号

発行元：NPO 法人練馬すすしろ会事務局 〒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: nfo@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 日曜日 (9 月から) 13:30~16:30

※2020 年 12 月 27 日の交流会は中止です。2021 年 1 月の交流会は 31 日 (第 5 日曜日) になります。

・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。

・練馬すすしろ会のホームページに是非お越しください。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。

練馬区令和 3 年度 (2021 年度) 予算要求について

例年通り、本年も 8 月下旬区議会諸会派へ予算要望を致しました。

本年は、コロナ渦のもと要望事項は「新型コロナウイルス感染症対策についての要望」が冒頭に入り、以下例年の要望事項となりました。

なお、要望が通った案件として「アウトリーチ事業の継続」については継続案件として挙げてあります。以下「練馬区令和 3 年度 (2021 年度) 予算に係る要望書」です。

練馬区令和 3 年度 (2021 年度) 予算に係る要望書

NPO 法人練馬精神保健福祉会 (略称：練馬すすしろ会)

理事長 松沢 勝

番号	要 望 事 項
1	新型コロナウイルス感染症対策についての要望 今回のコロナウィルス騒動に関連して、精神障害者に対する感染症対応・体制は整っているか、そしてこのことが障害者に知らされているかどうかは命に掛かる問題であり看過出来ません。また、感染症に係る医院費は自立支援医療費に該当しないことが、精神障害者とその家族にとっては大きな不安と経済的負担を与えています。 精神科病院は他の病院と比べ感染症の専門医の不在、元々の精神科特例 (1958 年以来他の診療科比、医師 1/3、看護師 2/3 止むなしとする事務次官通知) のよる少ない医師、看護師の配置数の問題、院内で感染が派生しても精神疾患のある患者は感染症の専門機関で受け入れて貰えない等の医療的差別もあり、ひとたび院内感染が発生すると集団感染を引き起こすリスクが高いと言えます。

番号	要 望 事 項												
	この4月の厚労省からの事務連絡では、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、精神疾患を有する方で新型コロナウイルスに感染していることが判明した方等について、精神科を標榜する医療機関において設備・人員面で対応することが求められていますが、それに対する財政的バックアップは充分でしょうか。 この点につき、練馬区の対応は如何なものでしょうか。精神科病院については、その監督・指示権は東京都にあるのでしょうか。ご教示願います。 一方、区内6保健相談所における「家族のつどい」が再開されたのは承知していますが、当事者及びその家族に対する感染症対策については明確な指針が出されていないと見られますので、ご検討いただきたくお願い申し上げます。 (1)PCR 検査を必要とする精神障害者が自宅待機や医療機関を転々とするのがないよう、適切な検査が受けられるようにしてください。 (2)精神障害者の利用する日中活動系事業所、グループホーム、地域活動支援センター等の施設が安定した運営を継続することが出来る様、対策費をつけてください。 (3)三密を避けるための在宅支援が長引くことで、精神障害者及びその家族が家庭内で孤立してしまわないよう、民間事業所の閉鎖が続く場合は、公的施設を部分的に貸し出す等の方策を講じてください。 (4)精神障害者の家族が感染した場合、安心して治療に専念できるよう、家族の支援が無いと生活出来ない精神障害者のショートステイ先等を速やかに確保することが出来るようにしてください。 (5)精神科病院が感染予防対策で、入院患者の面会、外出の制限等を行うことで、長期入院者の退院支援や長期入院者が社会と繋がるために必要な面会や外出が制限されないような方策を講じてください。 (6)精神科病院に長期入院をしている精神障害者の特別定額給付金について、本人が受け取ることが出来るよう、精神科病院に対し、適切に対応するような呼びかけをしてください。本人が受け取ることが出来ているかどうかの確認や調査をしてください。												
2	心身障害者福祉手当の精神障害者への支給額の増額及び対象者を拡大して頂きたい。 心身障害者福祉手当については、お陰様で家族会陳情の通り採択され、平成30年4月1日から、「精神障害者保健福祉手帳1級」の方々に対し、月額10,000円が支給されることになりました。今後は、次の2点を要望いたします。 ① 他の障害者なみの、月額15,500円の支給にして頂きたいこと ② 精神障害者福祉手帳所持者三級までとして頂きたいこと ご参考： 練馬区の精神障害者保健福祉手帳交付件数（平成31年度） <table><tr><td>1級</td><td>331名</td><td>4.7%</td></tr><tr><td>2級</td><td>3543名</td><td>50.6%</td></tr><tr><td>3級</td><td>3127名</td><td>44.7%</td></tr><tr><td>合計</td><td>7001名</td><td>100.0%</td></tr></table> （予算化に必要な予算（概算）一人当たり15,500円/月×12＝186,000円。）全員対象として13億円。 他区の実施状況をみると、精神障害者保健福祉手帳1級に限定され、次の通り極めて限定的な人数になっています。	1級	331名	4.7%	2級	3543名	50.6%	3級	3127名	44.7%	合計	7001名	100.0%
1級	331名	4.7%											
2級	3543名	50.6%											
3級	3127名	44.7%											
合計	7001名	100.0%											

	・品川区：45人 8,500円 平成27年度 50名 ・大田区：30人 4,500円 平成27年度 104名 ・杉並区：117人 5,000円 平成27年度 102名 ・足立区：145人 4,000円 平成27年度 173名 ・世田谷区：284人 5,000円 平成27年度 150名 ・文京区：28人 5,000円 平成27年度 28名 ・北区：155人 10,000円 平成25年度 155名 因みに、この心身障害者福祉手当は<u>本来東京都の制度</u>であり、昭和49年（1974年）から実施されています。対象は身体障害者1級・2級と知的障害者1～3級、脳性麻痺、筋ジストロフィーの方については、毎月15,500円が年3回62,000円（年間186,000円）ずつ支給されています。
3	福祉タクシー券を他の障害者並に支給して頂きたい。 また、リフト付きタクシーの予約、迎車に掛かる費用についても他の障害者と同様の扱いをして欲しい。 理由 今回のコロナウィルス対応で、タクシー利用が大幅に増えている。 現在、練馬区での福祉タクシー券の対象者は身体障害者手帳の障害種別（下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害）1～3級、愛の手帳1・2度の方に1ヶ月3,500円支給されていますが（所得制限あり）、精神障害者には支給されていません。
4	光が丘病院に精神科病棟を作るよう要望します。 練馬光が丘病院改築基本構想（平成30年3月策定）のよれば、新病院で充実を検討する医療機能の一つとして、精神や行動障害への対応が検討中で、各種精神疾患の外来対応策の一環として ① 精神科専門医、看護師、臨床心理士等によるリエゾンチームの設置 ② 患者および患者家族へのサポート体制の充実 平成32年度（令和元年）工事開始、「練馬光が丘病院」の移転改築事業（19年3月に閉校する光が丘第四中学校の跡地＝区有地）450床を確保する（約100床増床）予定であった。 しかしながら、本年4月中旬コロナ感染症の院内クラスターが発生、5月12日現在のコロナ感染者は合計57名（患者26名、職員31名）。死者7名。5月21日より通常診療再開。 その後の新病院の移築の経過及び計画の変更等新事態対応の情報が不足しています。以下のことも含めご説明頂きたい。 ・精神身体合併症（精神疾患と身体疾患の両方に罹患している状況）に適切な治療を受ける体制＝精神科医療機関と一般の医療機関の連携が必要。 ・順天堂練馬病院、練馬光が丘病院では院内で精神科と連携している。 ・歯科口腔外科については、練馬光が丘病院の改築に関する協定に織り込まれている。
5	障害者雇用について 1. 練馬区職員における、障害者雇用率については充分着目されフォローされていますが、一般企業における障害者雇用の実態につき、レイボーワークのサービスは不十分であり、企業側に立った態度及び丸投げ的な応接は障害者を苦しめています。区からの指導、支援員等のスタッフの充実策の検討をお願いしたい。 2. 障害者差別・ハラスメント防止のための仕組み パワハラ防止法の施行は、大企業が2020年6月、中小企業は準備状況を勘案して2022年4月から施行であり、企業側には強制力のない努力義務に止まり障害者にとり不利な状況です。私共は、現状、パワハラが起きた場合の区担当課及びその業務委託先の対応には満足していません。

障害者の住まいの確保・充実

低廉な家賃で入居できる公営住宅は、障害者の単身入居を可能とするよう入居要件の緩和や優先入居、障害者向けの公営住宅の供給が実施されることが期待されています。

障害者等の民間賃貸住宅への円滑な入居の促進に関し必要な措置について協議するため、練馬区でも練馬区居住支援協議会を平成 31 年 4 月 23 日に設置されました。その中で、家賃債務保証制度の障害者へ適用等につき充分説明がなされず契約不調に至るケースが多いと聞いています。

今回のコロナ騒ぎの最中でも公的サービスが不十分で民間に頼らざるを得なかった事例が多々ありました。

そして、練馬区居住支援協議会の 委員名簿中福祉関係団体 12 名のなかに障害者団体から一人も入っていないことにつき是正方検討願います。

継続 案件

アウトリーチ事業の継続

地域精神保健相談員の定員確保及び増員を引き続きお願いしたい。これにより、多職種による訪問支援（アウトリーチ）の拡充をお願いしたい。

練馬区は、未治療・治療中断等の精神疾患が疑われる区民及び病状不安定な区民に対し、平成 27 年度から保健師に加えて地域精神保健相談員（精神保健福祉士）配置して、支援体制を強化してきました。

現在、6 保健所の各一名プラス豊玉、石神井保健相談所各 1 名合計 8 名が、非常勤 1 年で 4 回更改可能ベースで月額 221,000 円で勤務。

東京都精神保健福祉会（つくし会）講演会 「精神障害者の回復と家族の役割」

日時：2020 年 8 月 12 日

場所：東京都障害者会館

講師：大泉病院精神科医師・社会医療部長
山澤涼子氏

統合失調症からの回復とは？

再発を防ぐには、適切な薬物療法を継続すること必須である。朝は忙しいので忘れやすいとか、昼に薬を飲むと眠くなるとかで、薬を飲み忘れたり飲まなくなったりする。

では薬を飲み続けるためにはどうしたら良いか？今薬の形は色々ある。錠剤、口の中に入ると溶ける口腔内崩壊錠、散財、液剤更には貼る薬そして注射剤とあるので、自分に適したものを選択したらよい。お勧めは注射によるデポ剤である。持効性であり、2 週間もしくは 4 週間に一度注射すればよいので、飲み忘れがなくなり、薬を飲む煩わしさから解放される。飲んだ飲まないで家族間の言い争いが無くなるというメリットもある。逆にデメリットは、金額が高いので自立支援の利用が必須である。また、いきなりデポ剤にすると副作用が心配なので、同じ薬の錠剤を吞んでからにしたほうが良い。

次にストレスマネジメントについて触れる。

ストレスを発散するには、一つは「何かを出す」と良いとされる。例えば、カラオケで声を出す、運動で汗を出すとかである。もう一つは当然ながらストレスの原因を除去することである。

退院して 1 年後の再発率を見ると、薬を飲まなかった場合は 8 割近く再発する。薬を飲んだ場合は 3 割近くに低減する。薬と本人のストレスマネジメントを加えた場合はあまり変化がないが、薬と家族のストレスマネジメントを加えた場合は再発率は 1 割近くまで落ちる。

退院して家族のもとに帰った場合と、独り住まいをした場合の再発率を比べてみると、独り暮らしをしたほうが低かった。では、どういった家庭の環境だと再発しやすいのか？再発しやすい家庭環境を調べてみると、「甘えてばかりいるな」「お前はだめだ」といった患者に対して批判的な家庭、無視したり攻撃したりする家庭、そして患者に過度に気を使いすぎて感情的に巻き込まれてしまう家庭である。この最後のケースの家庭は、一見患者に寄り添っているように見えるが、患者が不安になれば、一緒になって不安になるといったように患者に巻き

込まれてしまっている。以上のような家庭をEE (Expressed Emotion) =感情表出が高い家庭という。高EEの家庭と低EEの家庭では再発率に実に5倍の開きがある。

ではEEはなぜ高くなるのか？一つは知識がないためである。陽性症状や陰性症状という病気についての知識がないため、どう接したら良いか分からない。知識があれば、患者の状態を理解できるので、そのためには学習が必要である。

しかし、全てを知ることは不可能であるので、知らないことを聞くとか、相談できるチャンネルを多く持つ事である。また、互いに離れている時間が大事である。新型コロナの関係で一緒にいる時間が多くなったため、具合が悪くなった家庭が非常に多い。互いに適度な距離を持つことが必要である。患者は様々な社会資源を使って、日中過ごす場所を色々持ったら良い。

繰り返すが、家族のストレスマネジメントが肝要である。そのためには、患者がなかなか日中家を出ないならば、家族が家を出て互いに距離をもつことである。

最期に回復のためのリハビリにふれる。

症状と治療における症状の経過や結果を示す転帰の関係を見てみると、現在は社会的転帰、仕事や友達等社会的にどの位回復しているかや、本人がどのくらい幸せか=主観的満足度を重要視する。

これらについて陽性症状は全く関与していない。社会的転帰に最も影響を及ぼすのは認知機能障害で、主観的満足度に影響を及ぼすのは気分症状である。

認知機能障害とは、日常生活を送っていくための様々な能力における障害であるが、統合失調症では人によって差があるが、この障害が出る。特に記憶力、注意力と遂行能力に於いてである。このリハビリのために認知機能リハビリがあるが、記憶力の点ではメモを取るようにして、苦手なことを環境を変えることによって克服するというやり方もある。

リハビリは、大きな目標を持ちながら少し頑張れば達成できる目標を立てて現実的なプランを作ったら良い。そのためには日常生活でできることもたくさんある。家事の手伝い、役割をもつとか家族とのコミュニケーション等全てリハビリである。

入院中でも、体を動かしたり何かに短時間でも良いから集中する。入院後半は、自分の病気について知る心理教育とか、認知機能リハビリをしたりする。退院後は、デイケアへ参加したり、地域の支援期間を利用したりして継続したりリハビリを行っていくことが回復への径である。デイケア参加の意味は、生活リズムを整えたり、他人とのコミュニケーションをとったりすることができる等々ある。ここでのピアの影響は大きい。

最期に家族にお願いしたいことは、全ての知識はいらないが、患者に関するスペシャリストになっていただきたい。そして医師や病院だけではなく、知らないことを相談できたり、愚痴をこぼせる相手をたくさん作って欲しい。一步引いて暖かく見守って、ご自身のストレスをマネジメントしながら生活して頂きたい。これが患者の回復への径である。

(前段は病気の事や薬の事の一般的な説明だったので省略しました) (文責 HK 生)

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

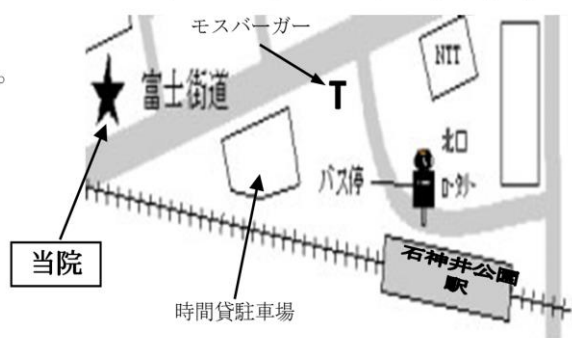
日曜・祝日・水曜日休診

〒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



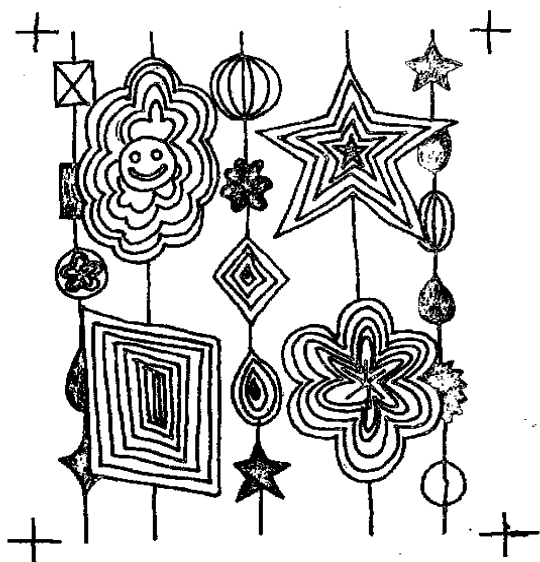
《山澤先生の講演を聞いて》

特にストレスマネジメントの大切さ。再発率は、一人住まいと家族と同居では、同居の方が高い。対面時間が少ないほうが再発率は低い。当事者に対して批判的、感情的になりやすい、と伺い反省させられます。

なるべく本人一人でできることは任せるよう心掛けて、料理なども任せるようにしていますが、気が向けばです。

クリニックへの受診は今まで本人の希望で一緒に行っておりましたが、このところ、一人で行っております。気長にできる事から、と思っております。

先日、本人の希望があり、横浜のトリエンナーレに行ってみりました。作品によりますが、かなり刺激になったようです。(Y.T)



ニック・ケイヴ 回転する森より MT

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

～「新しい生活様式」ときらら③～

練馬すずしろ会のみなさま、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ご協力をいただき誠にありがとうございます。

前回の「きらら風だより」では、新型コロナウイルス感染防止の「新しい生活様式」でのメンバーやきららの変化について報告しました。本号では、当事者（メンバー）ミーティングの報告をします。

10 月半ばから、きららオープンスペースの利用時間が 2 時間に延び、来所者数も多くなりました。久しぶりに来所したメンバーにこの間のことをお聞きすると、「毎日ウォーキングしていたので 10 キロ痩せました」「マスクをしているので髭をのばしています」「食べ過ぎて体形が変わってしまった～～」等様々な変化を報告してくれます。利用者懇談会は、密にならないように第 4 週の土曜・日曜の 2 回、当事者ミーティングは 2 週に分けて開催しました。ミーティングで、外出行事は「近くに散歩に行くのもいい」「混んでいる電車に乗らない場所や時間に行きたい」クリスマス会は、「ツリーにメッセージを寄せよう」「食べ物はないでゲームだけ」等アイデアが次々あふれてきます。当事者活動等をどうしたら安心して楽しく実施できるかをメンバーと一緒に模索しています。

今までと同様にはプログラムが実施できない環境の中で、マイナスをプラスに変えるきららメンバーの力にはいつも感動を覚えます。このチ

～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

チャンスにきららが一層成長できるように取り組んでいきます。

みんなの声

《コロナ禍の中で働く》

息子 47 歳、統合失調症です。障がい者としてある病院で週 3 日働いています。

勤務時間は 8 時半から 4 時半までです。朝 6 時に起床し朝食を済ませ 7 時 15 分頃出かけます。

コロナ禍の中、検温はかせません。電車、バスを乗り継ぎ約 1 時間かけて出勤します。バスの中ではマスクをしていない人がいたり、密になったりするので、席を移動したりと気をつけているそうです。

職場では着換えの時間が心配なようです。暑い日の外での仕事は、マスクをしながらの作業が息が苦しく辛いとの事です。とても汗かきなので毎日着がえの T シャツを 5 枚も持っています。

コロナが発生してからも、依然と変わらない勤務体制の中ほとんど休まず頑張っています。

私ができる事は免疫力をつけるため食事に気をつけ、心のケアには話をきき、アドバイスをしたり、ストレス解消のために買い物、散歩に行ったり、テレビを観て笑ったりします。

今朝も「行ってきます。ガスの消し忘れに気をつけてね」と言って出かけました。

(工藤)

私は一般の製造業の会社で事務所の軽作業（清掃・シュレッダー等）パート労働者として働いて 9 年近くになります。

最初是一日 5 時間や週 4 日程度働いていました。徐々に時間をのばして今は一日 6 時間×週 5 日働いています。 コロナになってからは、週 2 日在宅勤務をさせてもらっています。

長く続けてこられたのは、レインボーワークの方が仕事で困ったことや悩んでいることに真摯に相談にのってくれたのが大きかったです。

また会社の直属の上司（二人）が、レインボーワークの方と私との四者面談を定期的に行ってくれたことで私のことを理解してくれたと思います。上司だけでなく、他の会社の人達もとてもよくしてくれます。

会社に入る前お世話になった就労センター「街」の方々もよく相談にのってくれます。皆に感謝しながら日々頑張っています。

(MT)



きらら、ういんぐ、練馬すずしろ会共催

「誰でも参加できる SST」

日時：2021 年 2 月 14 日（日）14：00～15：45

場所：豊玉障害者地域支援センターきらら

講師：精神科認定看護師 村本 好孝氏

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

♡♡ ここは 武蔵野サンクチュアリ ♡♡

慈雲堂前下車徒歩3分

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院

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

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/>

(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/デナイトケア グループホームまいとりい

NPO 法人練馬すずしろ会 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保健福祉会

NPO 法人練馬すずしろ会 12・1 月スケジュール

- | | |
|---|---|
| <p>■12 月 12 日（土）14：00～17：00
2020 年度第 6 回運営&理事会
場所：男女共同参画センターえーる 第 2 研修室</p> <p>■12 月 27 日（日）の交流会は中止です。
2020 年 12 月度 練馬すずしろ会 交流会</p> | <p>■1 月 9 日（土）14：00～17：00
2020 年度第 7 回運営&理事会
場所未定</p> <p>■1 月 31 日（日）（第 5 日曜です）13：30～16：30
2020 年 1 月度 練馬すずしろ会 交流会
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 3</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。

- | | |
|--|--|
| <p>関保健相談所 関町東 1-27-4 電話 03-3929-5381
12 月 4 日（金） 1 月 8 日（金） 13:30～15:30</p> <p>北保健相談所 北町 8-2-11 電話 03-3931-1347
12 月 14 日（月） 1 月 18 日（月） 14:00～16:00</p> <p>大泉保健相談所・大泉学園町 5-8-8 電話 3-3921-0217
12 月 15 日（火） 1 月 休み 10:00～12:00</p> | <p>光が丘保健相談所 光が丘 2-9-6 電話 03-5997-7722
12 月 16 日（水） 1 月 27 日（水） 14:00～16:00</p> <p>豊玉保健相談所 豊玉北 5-15-19 電話 03-3992-1188
12 月 休み 1 月 25 日（月） 14:00～16:00</p> <p>石神井保健相談所・石神井町 7-3-28
電話 03-3996-0634
12 月 21 日（月） 1 月 25 日（月） 14:00～16:00</p> |
|--|--|

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

NPO 法人練馬すずしろ会の交流会は、
今年の 9 月から第 4 日曜日 13：30 から行われています。平日ではご都合のつかない方々も是非ご参加ください。

2020 年 12 月 27 日（日）中止します。
2021 年 1 月 31 日（日）ココネリ 3 階研修室 3
（1 月は第 5 日曜日になります）
2021 年 2 月 28 日（日）ココネリ 3 階研修室 5

社会福祉協議会、きらら、NPO 法人練馬すずしろ会、
（一社）トータル・サポート・コスモ 共催

「障害年金の基礎知識」
ー不安解消！具体的な Q&A を中心にー

2021 年 1 月 17 日（日）14：00～15：45
豊玉障害者地域生活支援センターきらら交流室
講師：岡崎 典子氏（社会保険労務士）
後藤 勝氏（社会保険労務士）

予約制

大泉学園駅北口徒歩 3 分

精神科・心療内科

医療法人社団 地精会 **金杉クリニック**

練馬区東大泉 1-37-13 和田第 2 ビル 2 階

電話 03-5905-5511

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

練馬すずしろ会

会報 2020 年 12 月・2021 年 1 月号

2003 年 11 月創刊 通巻第 199・200 号

発行日：2020 年 11 月 20 日

発行所：特定非営利活動法人

練馬精神保健福祉会 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 法人練馬精神保健福祉会

編集：NPO 法人練馬精神保健福祉会

編集委員会