

れいわ ねん がつごう
令和8年8・9月号



すまいる高井戸通信

イベント & 講座で盛りだくさんの夏



夏になりました。今年はダブル高気圧の影響で猛暑日が続くとも言われて注意が必要です。

すまいる高井戸ではそんな暑さを吹き飛ばすイベントや講座を盛りだくさんに用意しました。区民ならどなたでも参加できますので、興味のある方は暑さ対策をしてお越しくださいね。水分補給もこまめにしましょう！

がつ にちどうび し ふん おんがくかい
8月15日土曜日 13時30分～音楽会



みな 皆さまおなじみの鳥居先生をお招きして、世界の
おんがく 音楽「イギリス・フランス・イタリア編」に、
あわ おど 阿波踊りも踊り、楽しみましょう。申込時に
きよく 曲のリクエストもできます！ 申込は7/31 まで！

がつ にちどうび し ふん ちいきこうかいこうざ
9月5日土曜日 13時30分～地域公開講座

「ちょっとした捉え方で変わる
発達障害の理解と関わり方」



こうし いいづか せんせい まね
講師に飯塚ひろみ先生をお招きし、
とうじしゃ おや 当事者の親として見えてきた
「日常のヒント」を持ち帰って
いただきます。「どう見たら少し
楽になるか」という視点を一緒に
考えていく講座です。
ていいん 定員は50名。申込はお早めに！



がつ にちどうび し ふん
9月19日土曜日 13時30分～
ちいきこうかいこうざ 地域公開講座【防災】



いま あらた みなお しんさい そな
「今、改めて見直そう！震災への備え」



いつ起きてもおかしくないと言われて
いる首都直下地震。今回は政府や東京都
が強く推奨する「在宅避難」をテーマに
みやざきせんせい ひさい ちしえん たいげん き
宮崎先生の被災地支援での体験をお聞きしながら、
クイズや携帯トイレや非常食などのグッズ体験、
ぼうさい 防災リュックのチェックなどを通してみんなで考
えてみましょう！



もうしこみ
申込は9/13 まで！

がつ にちげつようび がつ にちどうび
9月28日月曜日～10月3日土曜日



くみん 区民ギャラリーでのすまいる高井戸アート展

きくねん 昨年つとい会で制作した巨大なペイントアートや、
ラベンダーの会の書道作品など、すまいる高井戸の
プログラム活動で創作した作品を杉並区役所2階の
くみん 区民ギャラリーに展示します。



もうしこみ 申込不要。ぜひ見に来てください！



みんなでアンケート 『熱中症対策を教えてください！』



コンビニの凍らせた
スポーツドリンクを
飲む。



〔ペンネーム：龍天〕

あつ
暑い！！
どうすれば
いいの？



お部屋の
エアコンを
つける。
お茶を飲む。
塩分が入って
いるタブレット
を食べる。



〔ペンネーム：ニャオちゃん〕

水をたくさん
飲む。
休憩をとる。



〔ペンネーム：清水〕

水分を多めに
補給すること
が重要です。
また熱中症、
夏バテ等に
気をつける事
も重要です。

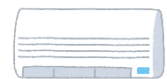


〔ペンネーム：JM〕

熱中症予防行動をとしましょう！



- 外出する前には熱中症警戒アラートが出ていないか確認しましょう！
- ★熱中症警戒アラート(※さらに危険性が上がると熱中症特別警戒アラートが出ます)
→熱中症の危険性がかなり高いと予想される日の前日夕方または当日早朝に発表される情報です。テレビ、防災無線、SNSで確認出来ます。外出前に必ずチェックしましょう！
- 熱中症警戒アラートの発表時は予防行動をしっかりと取りましょう！
- ①昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。
- ②外出はできるだけ少なくして、暑さを避けましょう。
- ③のどが渇く前にこまめに水分(1日1.2L(500ml 2.5本分)・塩分を補給しましょう。(※水分とは、水または麦茶を指します。)
- ④涼しい(風通しのよい)服装にしましょう。



1日分の水分



ロービジョンカフェを開催します！



- 日時：令和8年8月1日 13:30~15:30 ●定員：20名
- 場所：高円寺障害者交流館1階 集会室1・2 (高円寺南 2-24-18)
- 対象：区内在住・在勤の、見えない・見えづらい等でお悩みの方、その方のご家族や支援者の方
- 講師：NPO 法人スマートアクセシビリティ 相沢浩貴氏
- 内容：～見えない・見えづらいのにスマートフォンって・・・～
★今回はスマートフォンの活用術を専門の講師を囲んで語り合います。
(※使い方の教室とは異なりますので個別の指導は行いません。)
- 申込・お問合せ：お近くのすまいるに電話にてお願いします。





♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ お箸口にいっぱい

ちきゅうさいご ひきょう 【地球最後の秘境】

いま ちきゅうぜん ど かんこうち ちきゅうぜん ど せかいじゅう かんこうち い み
今さらだが地球全土が観光地である。地球全土とは世界中の観光地という意味にとどまら
ない。秘境なんてテクノロジーの克服があったら即、大人気スポットだろう。

それどころではないのだ。新宿中落合に住む友人が「あの人たち（外国人観光客）うち
の近くにまで来るんだよな」と言っていた。住宅街じゃなか。隙間に愉しみをみつける旅巧
者たちが遠くから来るのだろう。この分ではシャッター商店街にも出没するかもしれない。
このガランとした感じが何ともいえないとか、シャッターの汚れがたまらないとか。わ
びさびである。WABISABIなんて言ったりして。インバウンドを呼び込んでシャッター街が
活況を呈していますなんてことになりかねない。本末転倒である。

さてそこで我が最寄り駅の西永福である。三年前ふたつあったATMが同時に閉じた。
住民たち大ブーイングである。吉幾三の気持ちも分かつというものだ。本屋もねえ 百均
ねえATMすりゃありやしねえである。かと言って何もないわけではないところが中途半端
なのだ。

この、神様もうっかり素通りしそうな町を旅巧者たちはどう評価する
だろう。西永福は地球最後の秘境となるのか。

それとも私が観光客に水鉄砲で抗議する日が来るのだろうか。（みの）



K's Bar ~VOL. 99~

じぶん 自分らしく生きるためのスキル

「セルフアドボガシー」ってなに？

みなさんは、日々の生活の中で、「本当はこう
してほしいのに、うまく伝えられないな…」と思
ったことはありませんか？

そんなときに役に立つのが、「セルフアドボガ
シー（自分を応援する力）」です。これは、自分
の障害や得意・不得意について、「私にはこん
なサポートが必要です」と自分から周りに伝え
ることを言います。

まずは自分の苦手なこと・困ること（バリア）
は何か？「どんなときに困るか」を自分で知って
おくことから始めてみませんか。（佐藤一人）



Mさんのすまいるレシピ

～人参と干しぶどうのラペ～



【材料】

- 人参：1本（中サイズ）
- 干しぶどう：大さじ1
- オリーブオイル：大さじ1
- 酢：大さじ1
- 塩こしょう：少々

【作り方】

- ①人参をスライサーで千切りにする。
- ②干しぶどう・オリーブオイル・やさしい
酢・塩こしょうを入れ、混ぜ合わせる。

＜酢種類と使い方＞

- ・調味酢：まろやかな酢。そのまま使える。
- ・一般の酢：ツンとくる酢。レンジでラップを
せず30秒温めると良い。

＜栄養＞

人参
ベータカロテン
免疫力向上
干しぶどう
鉄分 食物繊維
腸内環境アップ

すまいる高井戸 8・9月 予定

◆プログラム活動に参加希望の方はご連絡ください◆

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 
3 	4 休所日	5 専門相談(予約制) 	6 ラベンダーの会 14:00~15:00 	7 	8	9  すまネットクラブ 13:30~14:30
10 	11 休所日	12 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	13 	14 	15 音楽会 13:30~15:00	16  ナチュラルカフェ 13:30~14:30
17 休所日	18	19 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) 	20 ラベンダーの会 14:00~15:00 	21 	22	23 
24 オープンルーム 13:30~15:00 31 	25 休所日	26 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	27 	28 	29	30 

月	火	水	木	金	土	日
	1 休所日	2 専門相談(予約制) 	3  ラベンダーの会 14:00~15:00	4 	5 地域公開講座 (発達障害の理解) 13:30~16:30	6 
7 	8 休所日	9 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	10 	11 	12	13  すまネットクラブ 13:30~14:30
14 	15 休所日	16 ラベンダーの会& ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) 	17 	18 	19 つどい会 (防災講座) 13:30~15:00	20  ナチュラルカフェ 13:30~14:30
21 休所日 (敬老の日)	22 休所日 (国民の休日)	23 休所日 (秋分の日)	24 休所日 (閉館日)	25 	26	27 
28  オープンルーム 13:30~15:00	29 休所日	30 ストロベリーカフェ 13:30~15:00		 ピア相談員(視覚障害)出勤日  専門相談(心理) ※予約制		

◆すまいる高井戸(委託法人：(社)福いたるセンター)◆ TEL: 03-3331-2510 Fax: 03-3332-1815
〒168-0072 杉並区高井戸東4-10-5 杉並障害者福祉会館3階(高井戸駅・荻窪駅より関東バス「柳窪」下車徒歩3分)
《開所》月・水～金・第3火曜：9時～19時、土・日：9時～17時 《閉所》火・祝・第3月曜 責任者：若山 大地

次号は、10・11月号として、9月下旬に発行予定です!!

☆『すまいる高井戸通信』は、(社)福いたるセンターのホームページにも掲載しています。 <https://www.itarucenter.com/>