

れいわ ねん 令和8年10・11月号
がつごう

すまいる高井戸通信



ちいき いばしょ にしおぎ い
地域の居場所「西荻みなみ」に行ってみよう！

ちいき 地域にふらっと立ち寄れて、少しおしゃべりができるところがあったら良いなんて考えたことはありませんか？
こんかい にしおぎ 今回は西荻にある「まちなか・コミュニティ西荻みなみ」という居場所をご紹介します。すまいる高井戸も参加して
どのようにすれば障害のある方が地域の居場所に参加しやすくなるのかを考えています。



まちなか・コミュニティ
西荻みなみ



にしおぎくぼえき ある ぶん しんめいどお しょうてんがい ま なか
西荻窪駅から歩いて3分、神明通りの商店街の真ん中にある2018年に開設され
たコミュニティスペースです。健康の相談や語らいの場として、子どもたちと大人
が交わる楽しいイベントに参加する、街の情報を手に入れるなど、たくさんの
ことができます。ホームページでイベントカレンダーをチェックして興味のある
ものがあつたらぜひ参加してみてください。

ホームページ



【「まずはじめに」のおすすめイベント】

にしおぎ
西荻ハロウィンで
ボランティアしませんか？

にちじ ねん がつ にち
日時：2026年10月25日

じ ふん じ ふんごう
13時30分～16時30分頃

しことないよう
仕事内容：・チェックポイントで

スタンプ押印とお菓子配布

魔女などに仮装して道案内

交通整理

※お申込みはすまいる高井戸でも受け付けます。

※簡単な衣装もありますので、一緒に仮装して盛り上げましょう！

おし かい
スマホを教えあう会

まいしゅうすいようび じ
毎週水曜日13時～14時

ちょっとした困りごと。

お気軽にどうぞ！（予約不要）

ふくし そうだんかい
福祉なんでも相談会

まいしゅうすいようび じ
毎週水曜日14時～16時

※祝日、年末年始のぞく

すぎなみしきやう ちいきふくし
杉並社協の地域福祉コーディネーター
が日常生活に関するちょっとした困り
ごとの相談にのります。最終水曜日は
すまいるの職員もいますので、初めて
の人も安心して相談できると思います。
まずは雑談だけでも大丈夫。雑談も大
歓迎です！（予約不要）

イベント報告 「音楽会」を開催しました！

8月15日に世界の音楽コンサートを開催させていただきました音楽療法士の鳥居由美子です！今回はイタリア・
イギリス・フランスの音楽編で、有名な観光地やそれぞれのABCの歌を歌ったり、日本でも有名な各国の歌
をイントロクイズで出題しましたが、みなさん素早くこたえてくださいました。
そして「阿波踊り」を輪になって踊りました。後半のリクエストコーナーでは、
お一人ずつ好きな曲を歌っていただきました。楽しかった！と笑顔で
言ってくださった皆様。こちらこそ楽しい時間をありがとうございました！





みんなでアンケート 『感染症対策を教えてください！』



インフルエンザ等が流行りやすい時期がやってきます！皆さんはどのように対策していますか？

作業所から帰ってきてからは
手洗い、うがいをやっている。
病院に行ったときにはマスク。
インフルエンザにならない
ように気を付けている。

〔ペンネーム：亀ちゃん〕

うがいをしている。
手を毎日洗っている。
お風呂に入って
汚れを落とす。

〔ペンネーム：宮ちゃん〕



インフルとかコロナ
に感染しないように
区役所から来た書類
を記入して定期的に
予防注射をする。

〔ペンネーム：ミャオちゃん〕



マスクをつけたり、
手を洗ったり、
うがいをする。

〔ペンネーム：原田 淳〕



体力を落とさない
ように湯船につかり
十分に睡眠をとる。
外から帰ってきたら
手洗い、うがいをする。

〔ペンネーム：K I〕



うがい、手洗い、よく眠る。

〔ペンネーム：ワニちゃん〕



免疫力を高めましょう！

★免疫細胞(体の中に入ってきたウイルスや異物から体を守るための細胞)の約60～70%が腸に集中していると言われており、免疫力を高めるには腸内環境をよい状態にしておくことが大切です！

【腸内環境をよい状態にしておくために大切なこと】

- ① 発酵食品(キムチ、味噌、ぬか漬、無糖ヨーグルト等)を毎日の食事に取り入れる。
- ② オリゴ糖(バナナ等)、水溶性食物繊維(ごぼう、海藻類)を意識して食べるようにする。
- ③ 腸内へのストレスを減らす
→精神的なストレスや暴飲暴食、加工食品の摂りすぎを減らしていくことが大切です。



秋の味覚(きのこ)を使った腸活レシピ



★腸活とは？→腸内環境を整える活動や習慣の事を言います。

【いろいろキノコのチゲ風味噌汁】(材料(1人分))

- ・まいたけ、しめじ：それぞれ片手の手のひらに乗る量
- ・キムチ：20グラム
- ・水：200ml
- ・味噌(合わせみそ)：大さじ1

(作り方)

- ① 水、まいたけ、しめじを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3～5分ほど加熱。
- ② 味噌(大さじ1)、キムチ(20グラム)を入れてさらに1分ほど加熱。
- ③ 電子レンジから取り出して全体をよく混ぜる。→完成！





♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ お猪口にいっぱい

だいしゃりん ひとひと 【大車輪の人々】



世間で働 き者と言われる人の中に「大車輪の人」という人たちがいる。なんじゃこの文章？まあいいか。私の造語である。仕事大好きでじっとしてらんない、ではない。そんな人は沢山いる。もっと仕事中毒からも外れた、ひとつのことだけ猛烈にやり、他のことは全て疎 かにになっている、そこだけに神経が行っている、一方向にのみ巨大で重たい鉄の車輪がうなりをあげて回りつづけている、そんな人のことだ。今まで何人か見てきた。

大車輪の人は劣等感が強い。ところがその劣等感の出处を少しでも良くしてゆくという道は採らない。そんなものは棚上げにして、他の得意なことで劣等感を埋めようとする。しかし他のことで埋めようたつて埋まらないのだ。埋まらないから止まらない。

大車輪は楽である。これさえやってりゃいいんだと思っており他にエネルギーを使わない。なんたって自分は仕事ができるからとプライドと言いつの全てをそこに依存している。さすがに時々ゆらぐのだが、これでいいのか？いやいいのだと自らの尻に鞭を入れるので、更に回転は増すばかりだ。

この人たちは生産性が高いので社会から褒められる。褒められるから治らない。いや中には治る人もいる。大車輪人は高い確率で道半ばに 体 を壊すのだ。このとき 己 の 過 ちに気づく人もいるにはいる。もしこの文章を読んでいる人で大車輪さんがいるなら一考することを促 したい。劣等感の出处を少しずつ建て直し、やっとまじになった頃には六十歳になっていた、それもありか・・・というのが人の道ではなかろうか。(みの)



K's Bar ~VOL. 100~

かるがる い
軽々しく言えない

がんば おも
「頑張って」の重み

「頑張って」という日常の応援が、時にプレッシャーになる。成績に悩む学生、病気や障害と向き合う当事者。

彼らはすでに、生きることそのものに限界までエネルギーを注いでいる。そこへ届く「頑張って」は、善意の形をしながらも「今の努力ではまだ足りない」という残酷なプレッシャーへ変わってしまうことがある。この難しさは、かける側と受ける側の心のズレにありそうです。

本当に必要なのは、さらなる努力を求める言葉ではなく、今の頑張りを認め、「無理しないで」と寄り添う温 かさかも。(佐藤 一人)

次回ロービジョンカフェは11月末の予定です



うさこのすまいるレシピ

～ なすと豚肉のはさみ～

レンジでチン！！

【材料】

- なす：中サイズ2個
- 豚バラ肉：150g
- 調味料
- 酒：大さじ2 (なすと豚肉を重ねた図↑)
- 塩、こしょう：少々



【作り方】

- なすを5mmの厚さの輪切りにする。豚肉は4cmの長さ切る。
 - なすと豚肉を交互に重ねる。
 - 塩、こしょうを振り、酒をかける。
 - 両端をあけて、ふんわりとラップする。
 - 電子レンジ600Wで5分間温める。
 - 好きなドレッシングをかけて完成。
- (おススメは、ゆずポン酢)

すまいる高井戸 10・11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 ラベンダーの会 14:00～15:00	2	3	4
5	6 きゅうしょび 休所日	7 せんもんそうだん 専門相談 (予約制)	8	9	10	11 すまネットクラブ 13:30～14:30
12 きゅうしょび 休所日 (スポーツの日)	13 きゅうしょび 休所日	14 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	15 ラベンダーの会 (外出) 12:30～16:30	16	17	18
19 きゅうしょび 休所日	20	21 ストロベリーカフェ 13:30～15:00 せんもんそうだん 専門相談 (予約制)	22	23	24 つどい会 13:30～15:00	25 ナチュラルカフェ 13:30～14:30
26 オープンルーム 13:30～15:00	27 きゅうしょび 休所日	28 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	29	30	31	11/1

月	火	水	木	金	土	日
2	3 きゅうしょび 休所日 (文化の日)	4 せんもんそうだん 専門相談 (予約制)	5 ラベンダーの会 14:00～15:00	6	7	8 すまネットクラブ 13:30～14:30
9	10 きゅうしょび 休所日	11 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	12	13	14	15 ナチュラルカフェ 13:30～14:30
16 きゅうしょび 休所日	17	18 ストロベリーカフェ 13:30～15:00 せんもんそうだん 専門相談 (予約制)	19 ラベンダーの会 14:00～15:00	20	21 つどい会 13:30～15:00	22
23 きゅうしょび 休所日 (勤労感謝の日)	24 きゅうしょび 休所日	25 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	26	27	28	29
30 オープンルーム 13:30～15:00				ピア相談員(視覚障害)出勤日 せんもん 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、12・1月号として、11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/