

れいわ ねん がつごう
令和6年10・11月号



すまいる高井戸通信

すまいる高井戸「自立支援プログラム」の報告と活動案内



【夏のミニ音楽会】



8月24日に＜ミニ音楽会＞を開催させていただいた、音楽療法士の鳥居由美子です。

私の趣味は世界を旅することです。そこで今回は「世界の音楽」をテーマに、まず西アフリカのセネガルで男の子の成長を願って歌う「Fatou yo」という曲をみんなで歌い、踊りました。次に、ウクライナとロシアで大人気の日本のヒット曲「恋のバカンス」を、現地語の歌詞をカタカナにして歌い、みなさんとともに彼の地に想いを馳せました。休憩後の後半は、「海！夏」をテーマにした事前リクエスト曲を私のピアノ伴奏に合わせてお一人ずつ歌っていただきました。いくつか代わりに私が歌わせていただいたのですが、aikoさんの「相思相愛」をリクエストした方が、私の歌でにっこり笑ってくださったのがとても嬉しかったです。

最後は日本の東京音頭を輪になって踊り、美声を聞かせてくださった方もおられ、とても盛り上がりしました。

今年も暑い夏でしたが、みなさんの笑顔で心温まる夏になりました！

【令和6年度 杉並区障害者権利擁護・共生社会推進連絡会の活動について】



ワーキングメンバーの共生社会しかけ隊では、令和4年度はスポーツ施設、令和5年度は区民センターと交流を行い、解決ヒント集を発行しました。もうご覧になりましたか？令和6年4月に合理的配慮の提供が民間事業所にも義務化となり、令和6年度は、共生社会の実現に向け、わかりやすいガイドブックを作成する予定です。当事者のしかけ隊のメンバーも、毎年増えてきており、ますますの活躍が期待されます。

(連絡会委員・共生社会しかけ隊メンバー 春山陽子)

みんなで アンケート

防災では特にはないのですがそろそろお水、衣類、グッズを用意した方がよいのかなと心の中では思っています。(裕美)



ぼうさい と く 防災への取り組み

非常持ち出し袋にいつも飲んでい
る薬などを入れています。食料の
備蓄はしていないので今後
してゆきたいです。(小春)



・すぐに机の下に隠れること
・飲み物、懐中電灯、頭にかぶる
もの(頭巾)を用意
すること(健太郎)



水と簡易トイレ、歯磨きセット
を備えています。今後はお菓子
やレトルトのお粥等を備蓄
したいです。(あらった)



・避難場所の確認。
・ある程度、インスタント食品など
ストックしている。
・災害用備蓄袋の
ようなものを用意したい。(あまみい)



・持病があるので、薬を
余分にストックしている
・簡易トイレを購入したい
と思う
・避難所を確認して
おきたいと思う
・ペットボトルに
水を入れて何本か
ストックしている
(Yasbey)



そろそろ食料の賞味期限が切れ
そうなので食料を買わないとい
けない。(高町由生)



タンス・棚等はつかえ棒で支え
ている。缶詰、水、
食料の備蓄！(ANRI)



障害者の防災登録をして、民生
委員の方と面談し
ました。(大岡孝夫)



・防災リュックを常備
・避難場所の確認 (Kaz)



橋本&吉野看護師の ワンポイント アドバイス



身を守るものや非常食、助けを呼ぶためのグッズは沢山あり
ますが、いつも飲んでいいるお薬がわかるものは用意していま
すか？ こんな時に役立つのが「お薬手帳」です！

お薬手帳の役割について

★災害時にお薬手帳を持っていることで早く適切な医療を受けることができます。

- ①副作用の防止：アレルギーや副作用・既往歴がわかります。
- ②飲み合わせの確認：市販薬との飲み合わせを確認できます。
- ③服薬内容がわかる：旅先や外出先で急な体調不良になった場合、薬がなくてもわかります。
(※薬を保管する際は、湿気予防にピルケースや缶、小物入れに入れましょう。100円ショッ
プでも買えます！)(※非常用として、薬は3日分用意しておきましょう。)



第9回すまいるロービジョンカフェ ～見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会～

今回のすまいるロービジョンカフェは「安全な移動」について、専門の講師を迎えたワークショッ
プ形式で開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：10月27日(日) 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時20分)

場所：高円寺障害者交流館 定員：20名

講師：岡崎 あずさ氏 社会福祉士・歩行訓練士(視覚障害生活訓練指導員)

対象者：区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者





♪ みんなのページ コーナー ♪



お箸口にいっぱい

【円安の単純な原因】

日本は物価が安い。東南アジアなどに取材した TV 番組で「この汁そば、なんと一杯50円です」てなシーンが
かつてよく見られたが、わが国も今にそうなるんじゃないかと思っていたら、昨今の円安で現実のものとなり
つつある。価格水準は欧米諸国のざっくり半分という有様だ。

賃金が上がらんから値上げさせるわけにはゆかないというのが常套理屈であるが、これは逆だと思う。値上
げをまるで許さないから賃金が上がらなかったのだ。経済至上主義では消費者が一番エライのだが、ちょっと
持ち上げ過ぎた。お客様は神様ですと言ったって、本当に神様扱いすることはなかったのだ。加えて新自由
主義である。市場に委ねりゃ全てがうまくゆくというあれだ。競争は正義、低価格も正義。父の世代も友人たち
も、この影響はモータリゼーションに根深い。かくして安物買いの神様が跋扈するに至った。

マスコミもそれに乗る。値上げの話題となると街の声と称して「けしからん」の映像ばかり繋げて流す。中には
けしからんと思っていない人もいるだろうが、カメラを向けられると TV が望む役を演じてしまい、結果けしから
んの数珠つなぎとなる。

このたびの円安、専門的にはいろいろあろうが、本当の原因は、さっきからくどくどと述べたこの「値上げ許
さんために賃金上がらんかった」だと思えてならない。ものには適正価格というのがあるのだ。ちょっと手遅
れ？
(みの)

波はあるけど、あせらず、プラス志向で

2か月前まで、僕はすごくマイナス志向だったけれど、薬を調整してもらったせいか、少しずつプラス志向に
変わりつつある。マイナス志向だと自分を責めたり、できないことを無理してがんばったりして、どんどん自分
がみじめになったり傷ついたりする。プラス志向だと、病気になったのはくやしいけど、ちょっとは気楽になれ
て、もう終わりだとか、仕事ができないのは人間としてダメなんだ、みたいに考えなくなることに気がついた。

精神の病気になっても、自分の状態に合った薬をちゃんと飲んで、調子のいいときは嬉しいなと思い、悪い
ときは無理しないぞ、と自分に言い聞かせながらうまくつき合うことができれば、状態は少しずつよくなって
いくと思う。昔はこの病気を隠すことが多かったけど、時代が変わって、僕のことで受け入れてくれる人も
いる。精神の病気の人も健康の人も同じでいろんな面があるし、調子の波もある。僕は思う。世の中にあるこ
の病気への偏見がもっと減るといいのにな、と。
(すずき)

うさこのすまいるレシピ～カレーにんじん

【材料】

にんじん: 1/2本

調味料: トマトケチャップ・大さじ1

カレー粉・小さじ 1.5

油: 適量



【作り方】

- ① にんじんを細切りにして、フライパンに油を入れて炒める。
- ② にんじんに火が通り、柔らかくなったら調味料を入れて、全体が均一になるまでよく混ぜる。

好みで乾燥パセリを振りかけてね ♪

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
10月 October	1 休所日	2 せんもんそうだん 専門相談(予約制) ♥	3 ☘	4 ☘	5 ☘	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 休所日 (スポーツの日)	15 休所日	16 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) ♥	17 ラベンダーの会 14:00~15:00	18 ☘	19 ☘	20 ☘
21 休所日	22 ☘	23 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	24 ラベンダーの会 14:00~15:00	25 ☘	26 つどい会 13:30~14:20 14:30~15:20	27 ☘
28 ☘ オープンルーム 13:30~15:00	29 休所日	30 ☘	31 ☘	☘ 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		

★前号の予定に誤りがあり、ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

月	火	水	木	金	土	日
11月 November				1 ☘	2 ☘	3 休所日 (文化の日)
4 休所日 (振替休日)	5 休所日	6 せんもんそうだん 専門相談(予約制) ♥	7 ☘	8 ☘	9 ☘	10 ☘ すまネットクラブ 13:30~14:30
11 ☘	12 休所日	13 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	14 ラベンダーの会 14:00~15:00	15 ☘	16 つどい会 13:30~15:00	17 ☘ ナチュラルカフェ 13:30~14:30
18 休所日	19 ☘	20 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) ♥	21 ラベンダーの会 14:00~15:00	22 ☘	23 ☘	24 ☘
25 ☘ オープンルーム 13:30~15:00	26 休所日	27 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	28 ☘	29 ☘	30 ☘	

◆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 9時~19時 土・日 9時~17時 《閉所》火・祝・第3月曜日 発行責任者：阿久津庄司

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/>