

れいわ ねん がつごう
令和7年6・7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」の活動案内



【活動名】すまネットワーク

【活動目的】知的障害があり、ある程度パソコン操作ができる人が対象です(パソコン操作の練習はしていません)。それぞれに好きなモノ・コトに触れながら、緩やかに仲間づくりをしていく場です。「当事者活動」でもあるので、必要な道具を会場に運ぶ、自分で使うパソコンを自分で準備するなど、自主性も大切にしています。登録メンバーは7人です。電車やトラックなどの乗り物、野球、芸能人、ドラマやアニメなど、それぞれが好きな画像を探したり、動画を楽しんだりしています。作文を書き、自分で撮影した写真を取り込んで作品に仕上げる人、ほかのプログラムの役員として、調べものをする人もいます。みんなパソコン画面に集中しているので、静かで落ち着いた雰囲気です。

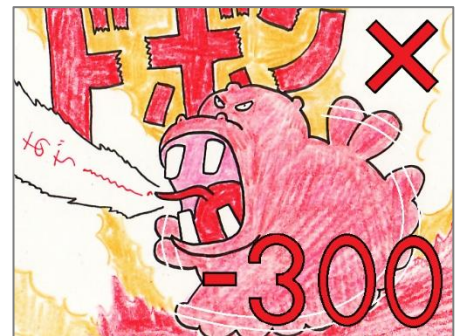


【活動日／場所】月1回(第2日曜日)／障害者福祉会館第3活動室

【活動内容(一部)】



◀Aさんの最新のお気に入り
海外の迫力ある重機です。



▲Kさんの最新のお気に入り
昭和の懐かしいテレビ番組の
一コマです。



◀会場の様子
みんなパソコンに夢中です。

はしもと よしの かんごし
橋本・吉野看護師の

ワンポイントアドバイス

ねつちゅうしょう よ ぼう
「熱中症予防について」



ねつちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、
筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - ・頭痛、吐き気、倦怠感、いつもと様子が
違う
- ☆返事がおかしい、体が熱い、けいれん
を起こすなど自力で水が飲めない、
意識がない場合はすぐに救急車を呼
びましょう！



ねつちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防ポイント

すいぶんほきゅう あつ さ たいせつ
＜水分補給と暑さを避けることが大切です＞

- ① 外出時は日傘・帽子を着用したり、日陰を利用した
りしましょう！
 - ② こまめな休憩をとしましょう！
 - ③ 水分・塩分を補給しましょう！
→一時間ごとにコップ一杯の水（一日コップ約六杯
が目安です）
 - ④ 体を冷やしましょう！
→濡らしたタオルや冷却グッズで、体を直接冷やし
ましょう。
- ☆保冷剤を手で握るなど、手のひらを冷やすことも効
果的と言われています。



さん ぽ い 「すぎ散歩」に行ってきました！

4月26日土曜日にすまいる高井戸の活動である「すぎ散歩」で井の頭動物園に出かけました。
暑すぎず寒すぎず、散歩にはちょうど良い気候でした。

荻窪駅の旧みどりの窓口前に 9時に集合し、電車で吉祥寺へ移動。井の頭公園を散歩しな
がら井の頭動物園を目指しました。道中、新緑の時期を前に、草花の成長や野鳥のさえずりを
楽しみながら移動しました。園内では、野鳥や小動物、水生物などを見物しました。参加者同士
で会話も弾み、「不思議だね。かわいいね。見当たらないね」などのやり取りが続きました。リ
スの小径は、ニホンリスが自由に暮らす空間に入ることができる、通り抜け型の大きなケージ
で、目の前でリスたちの行動を観察することができました。走り回るリスは動きが速すぎるた
め、見学者は「あっちに行ったぞ」「今、目の前を通った」と話し、リスに翻弄されていました。
同時に、ヒマワリの種やクルミなどのえさを食べているリスは、木の上にちょこんと腰を下ろ
し、かわいらしい姿でした。

その後、吉祥寺北口のインド料理店へ移動し食事を摂りました。みなさん、ナンとカレー
のセットメニューを頼まれましたが、本場のスパイスが効いたカレーとボリューム満点のナン
に大満足でした。

「すぎ散歩」の目的は、運動とコミュニケーションです。2時間以上散歩しながら、仲間との
会話を楽しみ、他の人が感じたことや自分が感じたことを、言葉や身振りを交えて伝え合う。
そして、お互いを認めあい、尊重しあうことが活動の目的となっています。
同行した職員も、みなさんから多くのことを教えてもらいました。
これからも大切な時間を共に過ごしていきましょう。





♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ
お猪口にいっぱい

にちべいせん
【日米戦】



今年は敗戦から 80 年だそう。これまでも節目の年はいくつもあり、またこのあと 90 年さらになんたって 100 年が控えているが、どうなっているかわからんで今回節目だ節目だと言うのは無意味ではなからう。

こどものころ父に「なんで戦争になったの」と聞いたことがある。こんな大ざっぱな問いに父はしかし臆することなく「石油だ！」とただ一言で返した。こんなんでいいのかと当時はおもったが、振り返ると確かに直接的物質的要因の最たるひとつである。石油を売ってくれなくなった国と石油を賭けて戦争しようというのだから無茶な話だ。このスペースで日米戦を論じようとするのもまた無茶な話だ。

さて高校生くらいになると、世の教養があり言葉を持った人々がほぼ同じことを言っているのに気づいた。中国で対立した日米の利害が複雑に絡みもつれ合って太平洋上で衝突に至ったというのがそれだ。簡潔にして正鵠を射た文句なしの表現である。しかし私はもっと深くもっと単純なことが知りたかった。折にふればなりと考えをめぐらすうち、いつのまにかひとつの結論を得ていた。

大ヤクザのアメリカに弱肉強食の世界へとひきずり込まれた日本。そのまま食いものになるのか？ いや日本はヤクザの仲間入りを決意した。そしてそれがそこそこ成功する。小ヤクザは自らを大ヤクザになぞらえ、かつて自分たちが受けた非道を弱小国に対してやるようになった。よくある話である。大ヤクザは面白くない。ぽっと出のチンピラが生意気な、やっつまえ！と潰しにかかった。これまたよくある話である。これが日米戦の正体であろう。

あの戦争は避けられなかったのかという議論が当然ながら毎年繰り返されている。こんなこと言うと叱られそうだが、これほど典型的な役割を演じた両者がぶつからずに済んだとは私には到底考えられない。肝要なのは今後だ。何かのはずみで国力が強大になっても、ゆめゆめ侵略戦争などせぬこと。どんなに挑発されても負け戦を仕掛けぬこと。これだと思ふ。シニカル気取ってるわけじゃあ、ないのよ。

(みの)

●ピア相談員の部屋 ● K' S Bar ~VOL. 92~ 「ロービジョンカフェへのお誘い！」



今回は、私も関わっている<すまいるロービジョンカフェ>についてご案内いたします。ロービジョンカフェは、見えな
い・見えづらいことでお悩みの方が、少しでも楽しく生活ができる工夫や制度についての情報交換会です。次回は、
東京都盲人福祉協会で生活訓練指導員をされている箭田裕子氏を講師にお招きし、[生活向上のためのアレコレを聞いてみよう]と題してお話し頂き、その後参加者全員で交流会を行います。参加費は無料。ご参加をお待ちしています！

●日時:6月29日(日)13時30分~15時30分 ●場所:高円寺障害者交流館 集会室1・2

●対象・定員:区内在住・在勤の当事者、家族、支援者(定員:20名) ●申込:お近くのすまいるまでお電話で。

(佐藤)

☆…☆…☆…☆…うさこのすまいるレシピ~キャベツのしょうが漬け…☆…☆…☆…☆…

【材料】

✧キャベツ:1/4玉

✧塩:大さじ1

✧しょうが:25g

<合わせ調味料>

✧酢:大さじ1 ✧塩:小さじ 3/4

✧砂糖:小さじ1/2

✧顆粒昆布だしの素:小さじ 1(昆布茶でも可)



- ① キャベツの芯を取り除き、食べやすい大きさにざく切りする。
- ② ビニール袋に①を入れ、塩大さじ 1/2 を入れてよくもみ、塩を全体に行きわたらせて 10 分程置く。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れて、好みの硬さにゆでる。ざるに上げて、水にさらして冷ます。
- ⑤ ボールに千切りにしたしょうがと調味料を入れ、混ぜ合わせてから、③のキャベツを両手でよくしぼり、全体を和える。

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

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	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 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) 	17 ラベンダーの会 14:00~15:00	18	19 つどい会 13:30~15:00	20 ナチュラルカフェ 13:30~14:30
21 休所日 (海の日)	22	23 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	24	25	26	27
28 オープンルーム 13:30~15:00	29 休所日	30	31			

◆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

☆『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/