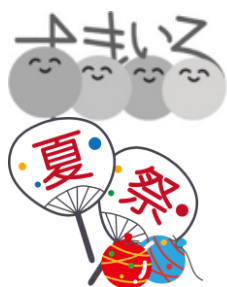


れい わ ねん がつ ごう
令和7年8・9月号



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



かつどうめい
【活動名】ナチュラルカフェ(参加費：100円)

かつどうもくてき
【活動目的】。

せいしんしょうがい かた たいしょう
精神障害のある方が対象のプログラムです。ナチュラルカフェは当事者であるピアさんが司会
しんこう しよ きなど やくしょく にな うんえい
進行、書記等の役職を担い、運営をしてくださっています。そのため、プログラム内では「お互い
あんしん はな ぼ づく たいせつ
に安心して話せる場作り」を大切にしています。メンバーさんがお互いに約束とマナーを守り、フ
リートーク・テーマトーク(毎月話題を決める)を飲み物やちょっとしたお菓子を食べながら、楽し
まれています。話題は、医療に関することや日々の生活に関すること、家族のことなど、本当に様
ざま たが はな あ なか あら はっけん あら わだい う
々です。お互いに話し合っている中で、新たな発見があったり、新たな話題が生まれたりすること
もおお とうろく めい
も多いです。登録されているメンバーさんは14名です。

かつどう び ばしょ
【活動日／場所】

つき かい だい にちようび へんこう ば あい
月1回(第3日曜日 変更となる場合もあります) / しょうがいしゃふく しかいかん だい かつどうしつ
障害者福祉会館 第2活動室

かつどうないよう いちぶ
【活動内容(一部)】



さん か ひ えんいだだ こうにゅう
★参加費を100円頂いて購入している
かし の もの
お菓子と飲み物です！
の もの か し あじ みな
飲み物とお菓子を味わいながら、皆さん
はなし だの
お話を楽しまれています。

やくそく
★ナチュラルカフェの約束とマナー
し かいしんこう だいほん
と司会進行の台本です！
やくそく まいかい き ぼうしゃ よ
約束とマナーは、毎回希望者に読み
あ ねが
上げをお願いしています。





すまいるアンケート

こんげつ
(今月のテーマ)

あつ たいさく あつ の き
『暑さ対策・暑さを乗り切るには?』



ねっちゅうしょう だっすいしょうじょう き
熱中症・脱水症 状に気を
つける為、必ず水分補給
することが重要です。
〔ペンネーム：JM〕



すいぶん ほ きゅう
水分補給。
エアコン温度
チェック。
〔ペンネーム：北〕



きた

すいぶん ほ きゅう
水分補給をし、
よく食べよく寝る。
〔ペンネーム：みうやん〕



がいしゅつ と き かなら すいぶん
外出をする時は必ず水分
をこまめに摂る。あと帽子
をかぶる事。家にいる時は
部屋を涼しくする事。
〔ペンネーム：亀ちゃん 亀〕



すいぶん と
水分を摂る。
〔荒瀧勇人〕



すいぶん と
水分を摂る。
〔ペンネーム：一彦〕



せんふうき
扇風機やエアコンがこの
時期は欠かせないです。
〔ペンネーム：TA〕



つか
エアコンを使う。
おんせん はい
温泉に入る。
シャワーを浴びる。
〔高橋慶〕



すいぶん と
水分を摂る。
よく眠る。
よく食べる。
〔ペンネーム：チューブ〕



ロービジョンカフェ 報告

がつ にち こうえん し しょうがいしゃこうりゅうかん
6月29日、高円寺障害者交流館にてロービジョンカフェを実施しました！
今回のロービジョンカフェも、見えない/見えづらくなった方の困り事や生活の
工夫について、東京都盲人福祉協会の生活指導員の箭田裕子様に講師として
おいで頂き、講演とディスカッションを通じて、参加して頂いた皆様に情報の
提供を頂きました。

まいかい はつさん か かた うれ しょうほう
毎回のように入参加の方がいらっしゃるの嬉しいことですが、それは情報を
得られる仕組みや繋がりが、行政や医療・福祉・当事者団体にできていないから
だということを実感します。

そうだんいん さとう かすと
ピア相談員 佐藤 一人





♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ
お箸口にいっぱい

すく ことば
[少ない言葉で]



長嶋さんが亡くなった。ハイハイっ、僕も長嶋さん大好きです！と手を挙げたいところだが、やはり選手時代リアルタイムで熱狂した人々には到底及ばない。なんせ彼らは長嶋さんのことを太陽とか神様とか願掛けに応えてくれる人とか言っている。一緒に長嶋礼賛追悼をする資格が私にはない。

そこで自分なりに思うのは長嶋さんの喋り、それも脳梗塞後の喋りである。ご存じの通り壮絶なりハビリを経て、いやそれも含めて世間に姿をさらし続けた長嶋さんだが、さすがに元のように口が回らない。しかしこれがよかった。以前のようスピードで喋れないので必要最小限の言葉で何とか頭の中にあるものを伝えようとした。そしてそれは完全に成功する。言葉数が少ないとその背後のニュアンスを聞き手が想像するのだろう、伝わるものは大きい。

同じことが黒柳徹子にも言える。いつの頃からかこちらは加齢により、あの超絶スピードが出せなくなった。しかし彼女も言葉を絞ることで俄然おもしろくなったのである。優れたテレビタレントであることを初めて知った次第だ。しかもこのかた、それをつよく自覚している。そうなの、これが今の私の置かれた状況なのという顔だ。カッコイイ。黒柳徹子で思い出したが、「徹子の部屋」で堀ちえみがこれまた……もうようそう。

お三方とも病気が老化によるもので、こんなこと言って本当に申し訳なかったが、心からの賞賛なので勘弁して頂きたい。ところで私のこの文章、余分な言葉はないだろうか。(みの)



●ピア相談員の部屋● K's Bar ~VOL. 93~「触覚の大切さ」

視力を失った視覚障害者にとって、点字をはじめ、手で触ってわかる商品、野菜や果物の手触り、足裏で感じる点字ブロック、床や道路の素材の感触や凹凸、加えて白杖から手に伝わってくる振動等、触感を通して得られる感覚は、大切な情報の一つです。以前、ある機会にこんな話を聞きました。触覚とは、障害の有無に係らず、人間が生まれてほとんど得られる感覚の一つであり、触覚による体験は、脳の発達を促すのだと。

いっぽう視覚のほうはいえ、人間は生まれて1か月の頃はせいぜい自分の手の動きがわかるくらい。3か月では視力にするとおおよそ0.1、6か月で0.4ほどになり、立体感や遠近がわかる。そしてその後、6歳頃には1.0と、大人の平均値まで発達するそうです(視野は左右で90度と、大人の約半分くらい)。ただ、その間の脳の発達を促すのは、視覚情報ではなく、手で触って得られたものの形や手触り、そして温度などの触覚からの情報で、6歳以降も同様に、手や足、体を使い、自然の動植物やさまざまな道具に触れて感じた経験と学びが、大人になってから新しいものを生み出す力になると言います。「汚ない」「危ない」から触っちゃダメ、なんて言われずに育った私は、視覚障害者になって改めて、触覚で得てきた経験の大切さを感じています。(佐藤)

🌻...🌻...🌻...🌻 うさこのすまいるレシピ~小松菜のさわやか浅漬け 🌻...🌻...🌻...🌻

【材料】

小松菜:一袋
(以下、合わせ調味料として)
酢:大さじ1/2
砂糖:小さじ1
昆布茶:小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜はよく洗い、食べやすい大きさにざく切りにし、ざるに上げておく。
- ② 丈夫なビニール袋に小松菜と調味料を入れる。
- ③ 小松菜のかさが半分程度になるまで、ビニール袋の外側から手で揉みながらよく混ぜ合わせる。
- ④ そのまま冷蔵庫で30分以上寝かせたのちに、ひんやりさっぱり、どうぞ召し上がれ♡

安くても、ビタミン&カルシウムたっぷりの小松菜は、美肌効果もバッチリなんです 🌻

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	5 休所日	6 専門相談(予約制) ♥	7 ラベンダーの会 14:00~15:00	8	9	10 すまネットクラブ 13:30~14:30
11 休所日 (山の日)	12 休所日	13 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	14	15	16	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 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	31

月	火	水	木	金	土	日
1 	2 休所日	3 専門相談(予約制) ♥	4 ラベンダーの会 14:00~15:00	5	6	7
8	9 休所日	10 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	11	12	13	14 すまネットクラブ 13:30~14:30
15 休所日 (敬老の日)	16 休所日 (休館日)	17 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	18 ラベンダーの会 14:00~15:00	19	20 つどい会/地域公開 講座(震災への備え) 13:30~15:30	21
22 オープンルーム 13:30~15:00	23 休所日 (秋分の日)	24 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	25	26	27	28 ナチュラルカフェ 13:30~14:30
29	30 休所日			 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/