

れいわねん がつごう
令和7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」の活動案内



かつどうめい
【活動名】オープンルーム(参加費：100円)



かつどうもくてき
【活動目的】

ざいたく せいかつ しょうがい も かた
在宅で生活されている障害をお持ちの方の余暇活動のスペースの提供を目的として、
実施しているプログラムです。どのような障害をお持ちの方でもご参加いただけます。

かつどうび ばしょ
【活動日／場所】

つき かい だい げつようび へんこう ばあい しょうがいしゃふく しかいかん だい かつどうしつ
月1回（第4月曜日 変更となる場合もあります）／障害者福祉会館 第3活動室

かつどうないよう
【活動内容】

ボードゲームやカードゲーム(トランプなど)等をスタッフと
メンバーさんと楽しんでいきます。お菓子や飲み物を楽しみながら
テーマを設けて話す場面もあり、新たな発見もあると思います。
現在登録されているメンバーさんは4名です。
季節ごとのちょっとしたイベントも実施しています。
参加希望の方は、すまいる高井戸(☎03-3331-2510)担当木村まで！
まずご連絡下さい！

みなさんの
ご参加をお待ちし
ております！



しんじんしょくいんしょうかい 新人職員紹介



れいわねん がつ にゅうしょく ぶんのみさひろ もう いま おも ちてきしょうがい かた
令和7年6月に入職しました文野正広と申します。今までは主に知的障害のある方と
いっしょ はたけしごと かつどう かつどう たの しゃかいさんか しえん
一緒に畑仕事やアート活動やレク活動などを楽しみながら社会参加を支援してきました。
こんかい はじ そうだん しごと ちょうせん みな ちから ひび みな
今回、初めて相談のお仕事に挑戦します。皆さんのお力になれるよう、日々、皆さんの
おもい こま ていねい たいせつ き おも みな
思いや、お困りごとなどを丁寧に、大切にお聞きしていきたいと思っております。皆さん
たの ねが
と楽しいこともたくさんしていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします！



すまいるアンケート

こんげつ
(今月のテーマ)

ぼうさいたいさく
『あなたの防災対策は?』



みず
お水をたくさん
ようい
用意しています。

しょく
レトルト食もあります。
〔ペンネーム：さいころ〕



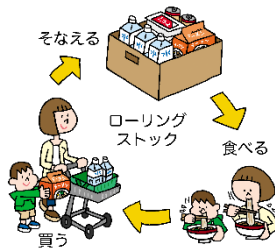
とき
いざという時
ひじょうしょく
のために非常食
ひづけ かくにん
の日付を確認する。

たかまちよしお
〔ペンネーム：高町由生〕



みず
水があります。
た もの れいそう こ
食べ物も冷蔵庫
にあります。

みや
〔ペンネーム：宮ちゃん〕



さいがいようでんごん
171(災害用伝言
ダイヤル)の使い方
さぎょうしょ いっしょ
を作業所で一緒に
れんしゅう
練習しています。

かめ
〔ペンネーム：亀ちゃん〕

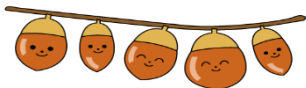


くすり じゅんび
お薬の準備できていますか?

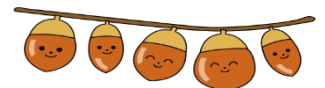


さいがい じ か じ たいふう じしん など びょういん い おお
★災害時(火事 台風 地震等)は、すぐに病院には行けないことが多いです!

→お薬手帳といざという時の為のお薬(1週間分くらい)をもらっておき、避難するときは忘れずに持っていきましょう!



うさこのすまいるレシピ～大根の焼きびたし～



ざいりよう 【材料】

だいこん グラム センチ
大根:300 g ほど(10cmくらい)

あぶら おお ばいはん
サラダ油:大さじ 1杯半

あ ちょうみりよう
【合わせ調味料として】

みず ミリリットル
水:200 ml

ばいのうしゅく おお
めんつゆ(4倍濃縮):大さじ3



つく かた 【作り方】

- ① だいこん あら ミリはば はんげつ ぎ
大根を洗い、7mm幅の半月切りにする。
- ② フライパンに①の大根を入れ、火をつける
まえ あぶら ぜんたい から
前にサラダ油を全体に絡める。
- ③ フライパンにフタをして弱火より強く中火
よわ ひ ぶん か ねつ だいこん かる
より弱い火で10分ほど加熱し、大根に軽く
や め かえ
焼き目がついたらひっくり返し、フタをして
さらに6～7分加熱する。
- ④ フタを取り、合わせ調味料を加えて全体を
と あ ちょうみりよう くわ ぜんたい
混ぜ合わせる。
- ⑤ さいど ぜんたい ふっとう
再度フタをしてそのまま全体が沸騰するま
で3～4分中火で加熱したら、できあがり





♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ
お箸口にいっぱい

にく め ごう め
[肉の芽、業の芽]

(みの)

みな ことば そんな にく にくげ か
皆さんニクゲという言葉をご存じでしょうか。憎げ？ ちゃうちょう、肉芽と書く。
よ かんれいよ かんたん せつめい つめぎわ
ニクガと読むべきだがニクゲ、慣例読みだって。簡単に説明すると爪際のささくれ
は いた にく つぶ かお だ
をガサツに歯でちぎると痛っとなり、やがてそこから肉の粒がむにむにと顔を出す、
にくげ
これが肉芽だ。



さき はは きす いた いしゃ み にくげ で
先に母だった。ちょっと傷ついたところがやたら痛いので医者で診せたら「肉芽が出はじめてる、
きょうき やっかい はじ たんご し
今日来てよかった、もうちょっとすると厄介でしたよ」てなことだった。ここで初めてこの単語を知
わだし こと め じ こわ すうじつこ
る。私はかなりビビった。殊に芽の字が怖い。そしてわずか数日後あろうことかささくれをピッとや
いた だ ろうがんきよう むし かくだい のぞ ちい つぶ
ってしまふ。すぐに痛み出した。老眼鏡と虫めがねのダブル拡大で覗くと小さな粒が……ニ・ク・ゲ
か こいくど き なまえ し いま ばいじよういた
だ！ そーい過去幾度かやったことがあるような気がするが、名前を知った今は3倍以上痛い。ソ
み なん ことな え
ッコーでセンセイに診てもらい何とか事無きを得た。

いこうひんぱん はつが むいしき
おかしいのはこれ以降頻繁に発芽させることである。無意識にピッとやってしまふのだ。なぜアレ
く かえ ふ か いきわ ゆめ み いしゃ い とちゅう め
を繰り返すのだろう。不可解極まりない。夢にも見た。医者に行く途中で芽がどんどんでかくなるの
わだし ごう しょうちよう せいかく にく けいこく せいかく
だ。あのむくむくは私の業の象徴か。それとも性格をあらためよという肉からの警告か。性格と
しゅうかん か おも
習慣はそうそう変えられないと思うのだが。

せんじつ ばんそうこう め ぐすり おうきゅうしょち しゅうとく こうせいぶっしつ
先日またやってしまった。テープと絆創膏と塗り薬で応急処置（習得した）して、抗生物質をも
かみきだざわ と い いくじ わたし な
らいに上北沢のセンセイとこに飛んで行く。からきし意気地のない私は泣きつくように「センセ
たいじようぶ おうきゅうしょち かんぶ み
イ大丈夫でしょうか」「どれどれ、いやあ応急処置うまいね（それをほどいて患部を診つつ）ああダ
な お あんしん わたし こんど い わけ い
イジョブダイジョブすぐ治るよ」安心した私は今度は言い訳めいたことを言う。「いつもいつもこの
ていど か こ は わか し
程度で駆け込んでお恥すかしい……」「いやそれでいいのよ。若いこなんか知らないからランチウの
そだ しょうだい く たいへん いた
こぶみみたいに育った状態でうち来るんだから。こうなったら大変。なんでほっとくのかね痛いだろう
どうちよう にくげ わたし あら
に」そして同調する。「そ、そうですよね〜」肉芽は私のどうしようもなさを露わにしてくれるのだ
った。



K's Bar ~VOL. 94~

おうだん ほう どう
「横断歩道」

み わたし ひとり ある こわ おち ふみきり どうろ あんぜん
見えづらい私が1人で歩いていて怖いと思うのは、ホームや踏切より道路です。なかでも、安全に
わた ひょうしき おうだん ほう どう しんごうき いち ばち いのちが おち
渡れる標識でもある横断歩道は、信号機がないと一か八かの命懸けだともあります。

おお たんどく ほう こう しかくしょうがいしゃ しゅうい おと あしうら かんかく はくじよう え ろめん ぜんぼう
多くの単独歩行をされている視覚障害者は、周囲の音や足裏の感覚、白杖から得られる路面や前方
じょうほう すべ つか あんぜん かくにん ある
の情報などを全て使って安全を確認しながら歩いています。

ほんらい あんぜん おうだん ほう どう まわ ひと おお とお わた だ つか
本来は安全なはずの横断歩道も、周りに人がいないときは大きな通りほど渡り出すタイミングが掴
ひと おお じかんたい まえ き み かた はなし むちゅう かた なな おうだん
みにく、人が多い時間帯は前を気にせずスマホを見ている方、話に夢中な方、斜めに横断してくる
かた じてんしゃ どうろ ある とき きんちよう
方や自転車などで、道路を歩いている時より緊張します。

おうだん ほう どう まえ はくじよう も かた み あお いっしょ わた
横断歩道の前に白杖を持っている方を見かけたら「青になりました」「一緒に渡りましょう」な
こえ あんしん わた たいへんたす さとう
ど、ひと声かけていただくと安心して渡ることができ大変助かります。(佐藤)

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 せんもんそうだん せいかい 専門相談(予約制) 	2 らべんだーの会 ラベンダーの会 14:00～15:00	3 	4 	5 
6 	7 きゅうしよ び 休所日	8 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	9 	10 	11 	12 すまネットクラブ 13:30～14:30
13 きゅうしよ び 休所日 (スポーツの日)	14 きゅうしよ び 休所日	15 ストロベリーカフェ 13:30～15:00 せんもんそうだん せいかい 専門相談(予約制) 	16 	17 	18 	19 
20 きゅうしよ び 休所日	21 	22 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	23 	24 	25 つどい会 つどい会 13:30～15:30	26 
27 	28 きゅうしよ び 休所日	29 	30 	31 	 ピア相談員(視覚障害)出勤日  せんもんそうだん せいかい 専門相談(心理) ※予約制	

月	火	水	木	金	土	日
					1 	2 
3 きゅうしよ び 休所日 (文化の日)	4 きゅうしよ び 休所日	5 せんもんそうだん せいかい 専門相談(予約制) 	6 	7 	8 	9 
10 	11 きゅうしよ び 休所日	12 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	13 	14 	15 つどい会 つどい会 13:30～15:30	16 
17 きゅうしよ び 休所日	18 	19 ストロベリーカフェ 13:30～15:00 せんもんそうだん せいかい 専門相談(予約制) 	20 	21 	22 	23 きゅうしよ び 休所日 (勤労感謝の日)
24 きゅうしよ び 休所日 (振替休日)	25 きゅうしよ び 休所日	26 ストロベリーカフェ 13:30～15:00	27 	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/>