

れいわねんがつごう
令和7年12・1月号



たかいどつうしん

すまいる高井戸通信

たかいどかつどうあんない
すまいる高井戸「ヘルスサポート」の活動案内



かつどうめい

【活動名】ヘルスサポート

かつどうないよう

【活動内容】

- ・食事・睡眠・運動など「健康」に関する相談を看護師が受けます。ご希望の方はすまいる高井戸までお問い合わせください。
- ・プログラム（ストロベリーカフェ、つどい会、ラベンダーの会）の利用者さんに向けた健康講座を開いています。「健康の基礎」「生活習慣病予防」「感染症予防」「健康診断の必要性」など、皆さんの関心のある内容について講義スタイルでお話しし、質問にもお答えしています。

【具体例】こんな相談がありました！

Aさん：健康診断で血糖やコレステロールが高く、食事に注意する

テロールが高く、食事に注意する

ように言われた。一人暮らしで

料理は苦手だし、スーパーとかコ

ンビニで何を買えば良いのか？

Bさん：仕事の忙しさで一年に

何回か身体を壊してしまう。何も

やりたくなってしまう。睡眠と

か食事とか運動とかどんなこと

に気を付ければ良いのか？

Cさん：睡眠が不規則だったり、

中途覚醒もしてしまう。なかなか

眠れなくて困っている。生活でど

んなことに気をつけたら良いの

か？

相談時間 30分～40分

ひつよう おう そだんいん どうせき
必要に応じて相談員も同席します。
予約制です。



看護師の出勤日

水曜日(第一、第二、第四)

火曜日(第三)

不定期で土日

電話でご確認ください！

知っていますか？訪問看護のこと

訪問看護とは、疾病や障がいを持つ方が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送れるように、看護師などの医療専門職が訪問して行う看護サービスです。主治医の指示に基づき、利用者の生活全般をサポートし、可能な限り自立した日常生活を送れるように支援することを目的としています。



すまいるアンケート

『年末までにやっておきたいことはありますか?』



じぶん へ や
自分の部屋を
きれいにする。
[ペンネーム: 音楽]

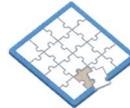


トロのパズルを

完成させたい。

ほか 他のパズルも

完成させたい。



パソコン覚える
ように頑張ります。
[ペンネーム: 北]



がつ か ことし
11月9日が今年
さいご 最後のねぶたです。
ことし 今年もねぶたが
できてよかったです。
[ペンネーム: 龍天]



[ペンネーム: みうやん]

かんが ちゅう
考え中。



[ペンネーム: 荒瀧勇人]

いえ なか いろいろ
家の中の色々なものを
す 捨てたいけどできません。
としこ 年越しそばを買ったり、
か クリスマスケーキを
か 買ったりします。
みや [ペンネーム: 宮ちゃん]



ことし よこ ことし うち
今年の汚れは今年の内に!

良いお年をお迎え下さい

ことし のこ
今年も残りわずかとなってきましたが、やり残しているなと思うことはありませんか?
いそが まいにち なか
忙しい毎日の中でおろそかになりがちな片付けにチャレンジしてみるのはいかがでしょ
うか?
ひび つか かんしゃ よご お せいり せいとん き
日々使っているものに感謝しながら、汚れを落としたり、整理整頓したりすることで、気
もあら しんねん むか 持ちを新たに新年を迎えるとよいですね!

すぎ散歩に行ってきました!

11月1日、すぎ散歩の参加者4名と職員2名で昭和記念公園に出かけました。
こうよう じゅもく なが しゃしん と ちゅしつ まっちゃん ちゅがし た
紅葉している樹木を眺めて写真を撮ったり、茶室で抹茶と茶菓子を食べたり、
パークトレインから見える風景を楽しんだり等、参加者の皆さんがあれぞれ
楽しみを見つけていたのが印象的でした。
じかい さんぽ らいねん がつ よてい
次回のすぎ散歩は来年の3、4月ごろを予定しています。



かいさい

ロビジョンカフェを開催しました!



11月9日、高円寺障害者交流館にてロビジョンカフェを開催しました。
めい かた さんか こうし とうきょうとしかくしょうがいしゃせいかつせん
13名の方が参加されました。講師には東京都視覚障害者生活支援センターの
なかつだいすけし こうにんしんりし むか 中津大介氏(公認心理士)をお迎えました。
ぜんはん しかくしょうがいしゃ 前半は「視覚障害者へのストレスケア」について講義をいただき、後半は参加者
こうし じゅう しつもん ざ だんかい おこな みな なご ふんいき
から講師へ自由に質問をしていただく座談会を行いました。皆さん、和やかな雰囲気
なか こうりゅう の中で交流をされました。



お猪口にいっぱい

[イップス]

イップスという言葉も随分と一般的になった。今やトラウマの次くらいに一般的だ。

一昔前はほぼゴルフ用語だった。それがあれよあれよと他のスポーツにも使うようになり、昨今はスポーツ以外でも言われている。はさみを扱えなくなった美容師、簡単なフレーズが弾けなくなったヴァイオリン奏者。濫用しているのではない。誰だってなりうる症状なのだ。うちの母だって父の死後しばらく筆記イップスーとでも言おうか一になった。へにゃへにゃ文字しか書けなくなったんだある。たぶん縄文時代だって土器づくりの名人が突然手が動かなくなり、わしゃもうだめだと言っていたにちがいない。

さてこのイップスなるもの、からくりがわかるような気がする。経験や直観で理解したことに下心を起こして理屈をつけようとすると、何だかわかんなっちゃうことがある。すぐに思考中断すれば元に戻るが、ああでもないこうでもないと未練がましく考え方づけるとドツボにはまり、その経験知は二度と戻ってこない。動作についても同じことが言えるのではないか。師匠の教えを無心に聞いて習得した技術や見よう見まねの独学で身につけた能力をふと体系的に理論づけようとしたとき、あれれ今までどうやってたんだっけ!?となるのだろう。きっとこの一瞬があるはずだ。

イップスは人間らしい。わたしやこの現象を否定できないよ。A.I.の皆さん悔しかったらイップスになってみなさいてなもんである。それともA.I.がイップスになる日が来るのだろうか。そのときは今の私の発言はA.I.差別として非難されちゃうんだな。(みの)



K's Bar ~VOL. 95~

「競技も応援も工夫の違いが楽しい」

しかしちょうどいいや 視覚障害者スポーツとデフリンピック(きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック)では、陸上競技や水泳などでスタートの合図にもそれぞれの工夫があります。

しかしちょうどいいや 視覚に障害のある選手は、音でスタートの合図を聞き取り、走り出します。一方、聴覚に障害のある選手は、各々の手元にあるスタートランプの赤(位置について)、黄(用意)、緑(ドン!)の光の色を合図にスタートします。

かんかたちがい 感じ方の違いを生かして、それぞれの方法で競い合う姿が見どころです。

このスタートランプ、横断歩道に活用できないかな…。(佐藤)



うさこのすまいるレシピ
～かぼちゃの煮物～



【材料】

・かぼちゃ：4分の1個

酒：大さじ1

みりん：大さじ1

しょうゆ：大さじ1

砂糖：大さじ1



【作り方】

①かぼちゃを食べやすい大きさに切る

②皮を下にしてなべに敷き詰める

③水をひたひた(かぼちゃがの上部が水面から出るぐらい)に入れる。

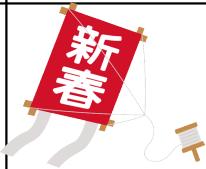
④調味料を加える

⑤ひと煮立ちしたら弱火で10~15分煮る。

たかいど いいたく ほうじん しゃふく
すまいる高井戸 12・1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◆

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1 	2 きゅう しょ ひ 休 所 曜	3 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) ❤️	4 ラベンダーの会 14:00~15:00	5 6 7 すまネットクラブ 13:30~14:30		
8	9 きゅう しょ ひ 休 所 曜	10 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	11	12 13	14 15	
15 きゅう しょ ひ 休 所 曜	16 17 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん よやくせい 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 11:45~14:00	21 ナチュラルカフェ 13:30~14:30		
22 オープンルーム 13:30~15:00	23 きゅう しょ ひ 休 所 曜	24 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	25 26 27 きゅう しょ ひ 休 所 曜	28 ピア相談員(視覚障害)出勤日 せんもんそうだん しんり 専門相談(心理) ※予約制		
29 きゅう しょ ひ 休 所 曜	30 きゅう しょ ひ 休 所 曜	31 きゅう しょ ひ 休 所 曜				

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1月 			1 がんたん 元旦 1 きゅう しょ ひ 休 所 曜	2 2 3 4 きゅう しょ ひ 休 所 曜		
5 6 きゅう しょ ひ 休 所 曜		7 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) ❤️	8 ラベンダーの会 14:00~15:00	9 9 10 11 すまネットクラブ 13:30~14:30		
12 せいいじん ひ 成人の日 休 所 曜	13 きゅう しょ ひ 休 所 曜	14 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	15 16 17 つどい会 13:00~16:00	18 ナチュラルカフェ 13:30~14:30		
19 きゅう しょ ひ 休 所 曜	20 21 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) ❤️	22 ラベンダーの会 14:00~15:00	23 23 24 25 きゅう しょ ひ 休 所 曜			
26 オープンルーム 13:30~15:00	27 きゅう しょ ひ 休 所 曜	28 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	29 29 30 31 きゅう しょ ひ 休 所 曜			

◆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)

かいしょ げつ すい きん だい か よう じ じ ど にち じ へいしょ か しゅく だい げつとう せきにんしゃ わかやま だいち
《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

じごう がつごう がつけじゅん はっこう よてい
次号は、2・3月号として、1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/>