

れい わ ねん がつ ご う  
令和7年12・1月号



# すまいる高井戸通信

すまいる高井戸「ヘルスサポート」の活動案内



## 【活動名】ヘルスサポート

### 【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て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付けたら良いのか？

相談時間 30分～40分

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

ねんまつ  
『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。



おんがく  
〔ペンネーム：音楽🎵〕

トトロのパズルを

かんせい  
完成させたい。

ほか  
他のパズルも

かんせい  
完成させたい。



〔ペンネーム：みうやん〕

おほ  
パソコン覚える

がんば  
ように頑張ります。

きた  
〔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。

りゅうてん  
〔ペンネーム：龍天🐉〕



かんが　ちゅう  
考え中。



あらたきは　やと  
〔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　か  
年越しそばを買ったり、  
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　よご　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　のこ　おも  
今年も残りわずかとなってきましたが、やり残しているなど思うことはありませんか？

いそが　まいにち　なか　かたづ  
忙しい毎日の中でおそろ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  
もち　あら　しんねん　むか  
持ちを新たに新年を迎えられるとよいですね！

## すぎ散歩に行ってきました！

がつ　にち　さんぽ　さんか　しゃ　しよくいん　めい　しょうわ　きねんこうえん　で  
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　ちゃしつ　まっちゃ　ちゃが　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、

み　ふうけい　たの　など　さんか　しゃ　みな  
パークトレインから見える風景を楽しんだり等、参加者の皆さんがそれぞれ

たの　み　いんしょうてき  
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。



## ロービジョンカフェを開催しました！

がつ　か　こうえん　じしょうがいしゃ　こうりゅうかん　かいさい  
11月9日、高円寺障害者交流館にてロー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　せいかつしえん  
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）をお迎えしました。

ぜんはん　しかくしょうがいしゃ　こうぎ　こうはん　さんか　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  
の中で交流をされていました。





## ちょこ お箸口にいっぱい

## 【イッブス】

イッブ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。誰だっと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ブス—とでも言おうか—になった。へにゃへにゃ文字しか書けなくなったのである。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。

さてこのイッブスなるもの、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、何だかわかんなく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末練がましく考えつ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。師匠の教える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。

イッブスは人間らしい。わたしゃこの現象を否定できないよ。AIの皆さん悔しかったらイッブスになってみなさいてなもんである。それともAIがイッブ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AI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」

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。

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。

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

(調味料)  
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。



# 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❖

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 すまネットワーク 13:30~14:30 
8 	9 休所日	10 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	11 	12 	13 	14 
15 休所日	16 	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 11:45~14:00	21 ナチュラルカフェ 13:30~14:30 
22 	23 休所日	24 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	25 	26 	27 	28 休所日
29 休所日	30 休所日	31 休所日			  ピア相談員(視覚障害)出勤日 専門相談(心理) ※予約制	

月	火	水	木	金	土	日
1 			1 元旦  休所日	2 休所日	3 休所日	4 休所日
5 	6 休所日	7 専門相談(予約制) 	8 ラベンダーの会 14:00~15:00 	9 	10 	11 すまネットワーク 13:30~14:30 
12 	13 休所日	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 休所日	20 	21 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) 	22 ラベンダーの会 14:00~15:00 	23 	24 	25 
26 	27 休所日	28 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	29 	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

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/>