

れいわねん がつごう
令和7年2、3月号



たかいどつうしん すまいる高井戸通信



しんねん あいさつ いどう しゅうにん にゅうしょく し
新年のご挨拶、異動・就任・入職のお知らせ

あけましておめでとうございます。

がつ にち たかいど ちよう
1月1日より、すまいる高井戸のセンター長となりました。
みじゆくもの やく た しゅうじん
未熟者ではありますが、お役に立てるよう精進してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

さむ ひ つづ ねが からだ じあい
寒い日が続きます。みなさま、お身体ご自愛ください。

わかやまだい ち
若山大地

いどう あいさつ 異動のご挨拶

れいわねん がつ にちづけ ほうじんない
令和7年1月1日付で、法人内でグ
ループホームの運営を担っている
「包括ケアセンター」に異動となり
ました。

れいわねん がつ たかいど
令和5年8月に「すまいる高井戸セ
ンター長」に就任して、わずか 1年
5か月での異動ということで、「こ
れから」という思いは強くあります
が、今後は若山新センター長の下、
今まで以上にご利用者が安心して
相談や活動ができる「すまいる」を
目指していかれることを願ってい
ます。

いま せ わほんとう
今までお世話になり、本当にあり
がとうございました。

あくつしょうじ
阿久津庄司

お世話になりました!

にゅうしょく あいさつ 入職のご挨拶

がつ たかいど そうだんいん
12月からすまいる高井戸で相談員をさせていただ
いている竹島 三優です。

さまざまを まな せいちよう
様々なことを学んで成長できるようがんばります。
でんわ など お話する 機会もあると思
いますので、よろしくお願いいたします。 竹島 三優

さくねん がつ もくようび きんむ
昨年の12月から木曜日に勤務させていただ
いております山口 諒伍です。

ゆっくりな くちよう ぼく とくちよう
ゆっくりな口調が僕の特徴です。
せいっぱい ねが
精一杯がんばりますのでよろしくお願
いします！ 山口 諒伍

がつ たかいど きんむ
1月からすまいる高井戸で勤務することになりまし
た菊地 仁恵(きくち ひとえ)と申します。

これまで主に多摩地域にある生活訓練事業所で
勤めておりました。

すまいる たかいど しごと
すまいる高井戸でお仕事できることをとてもうれ
しく思っています。どうぞよろしくお願
いします。

きくち ひとえ
菊地 仁恵

すまいる高井戸「自立支援プログラム」の活動案内

【活動名】 つどい会

【活動目的】



知的障害があり、日中はお仕事や作業に参加されている方向けのプログラムです。登録者数は

17名。会長・副会長・会計・書記を2年に1度、登録者の投票で決めます。活動内容は、

季節の行事や外出、食事会、ゲームや勉強会など様々です。自分たちでやることを考え、決

め、実行し、自主的に運営しているところが特徴的です。仲間同士で支えあい、楽しい時間を

過ごしています。

【活動内容】

【活動日・場所】

毎月1回/第3土曜日

障害者福祉会館第2活動室

【スポーツ】

みんなで運動！
ボッチャは楽しい！！



【困りごとを話し合おう】

生活するうえで、困っていること、悩んでいることを出し合い、話し合いました。



【防災訓練】

防災用品を学び、公園まで避難しました。



【健康講座】

看護師から、バランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動について学びました。



【夏祭り】

ゲームやかき氷を楽しみました。



その他、テーブルゲーム、忘年会、新年会、外出活動など行っております。



♪ みんなのページ コーナー ♪



ちよこ お箸口にいっぱい

【おじいちゃん】



ある日のこと、遊歩道で保育園のおさんぽに出くわした。おねえさんたちの“は～い、自転車とおりますよ～”で大人しく端に寄る園児たち。私は速度を落として、みんないい子だね～おねえさんたちご苦労さま～というオーラを発散させ通過しようとした。「精一杯」善人臭が奏功したのだろう私を恐るに及ばずと思ったか、ひとりの男の子があらうことか私を指さして満面の笑顔で「おじいちゃん！」と言いつつ放った。人生初の年寄り呼ばわり。だが私はひるまない。すかさず顔をぎしゃぐしゃにして「あいよ！」と返事した。こどもはこの程度で喜ぶのだ。しかしこれがいけなかった。他の子たちのうきやうきや気分が誘爆して、くちぐちにおじいちゃんおじいちゃんキャハハおじいちゃん石つづてを投げてきた。もう蜂の巣である。おねえさんたちから発せられるべき言葉がなかった。おじいちゃんじゃないでしょ、おじちゃんでしょ、が聞こえない。そりゃこの子たちにとってはじいさんだわね～といった風情である。それでも私はけなげに「なんじゃ」だの「ガオ～！」だの言いながらその場をあとにした。

さて、と。これをどう判定しようか。弱冠54歳の男が老人扱いられたのだ。あの子たちの放言は尤もなのか、それともちびたち、この私に失礼がっていたのか仔細に検討する必要があるか。ショックを受けるのはそのあとでよい。2歳頃の54歳なんて憶えていないので小学生の時にアラ遠だった有名人をおもいだす。三船敏郎、おじさんだと思った。森光子、おばさんだと思った。高橋圭三、これもおじいさんではなかった。ぐぬぬ、あのちびども無礼な……いや待て待て、私は自分のルックスが老いていることを知っている。だからそういう人は選ばねばならない。いたいた西本幸雄、この人はじいさんだった。他は……川上哲治、これだ！完全に老人であった。そうかあの子たちにとって私は川上カントクだったんだ。

結論、ちびたちの発言やむなし。そして私も彼らの前では自己認識＝中年をあらためねばならない。ところで結局ショックだったかって？ 察して下さい💡 もしくは決まってるんじゃないですか💡 (みの)

🔍 ピア相談員の部屋 🔍 K's Bar ~VOL. 91~ 「巳年(みとし)で再スタート！」



私にとって12年前の巳年(平成25年)は人生再スタートのきっかけになった年でした。

その年の4月から障害者生活支援課の通所生活リハビリに通い始め、担当のPT、OTなどの職員さんたち、そしてさまざまな障害をお持ちの方達と出会い、障害者手帳の取得ができることを知り、翌年からの障害者福祉サービスの利用へとつながったのです。リハ施設とふれあい広場への通所体験を経てピアカウンセラー研修を受け、素晴らしい高井戸でのボランティアからピアスタッフとなり、気がつけば12年もの間、障害者福祉会館にお世話になっていきます。(佐藤)

🌸…🌸…🌸…🌸…うさこのすまいるレシピ～じゃがいものツナあえ…🌸…🌸…🌸…🌸

【材料】

- じゃがいも: 中3～4個
- ツナ缶: 1缶
- 小ねぎ: 適量
- ごま油: 大さじ1
- しょうゆ: 小さじ4
- 砂糖: 小さじ2



【作り方】

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切り、ナベに入れてひたひたの水を注ぎ、火にかける。
- ② 好みの柔らかさになったら火を止め、余分な湯を捨てる。
- ③ 再び火にかけて、表面が少し粉を吹いたようになったら、ツナ缶を油ごと入れ、軽く炒めて火を止める。
- ④ ごま油、砂糖、しょうゆの順に入れて混ぜ合わせ、小口切り的小ねぎを散らす。

