

れいわ ねん がつごう
令和8年2・3月号



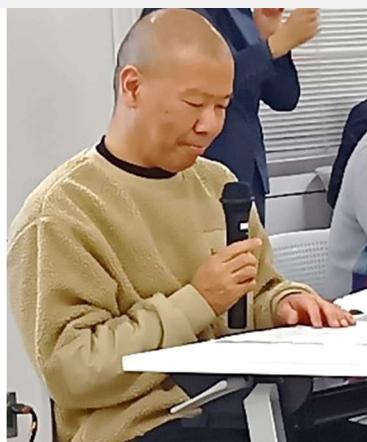
たかいどつうしん すまいる高井戸通信



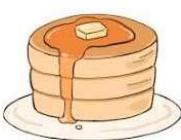
びじゅつてん
ふれあい美術展&トークライブの活動報告



12月5日～7日までセシオン杉並で行われた「ふれあい美術展」にすまいる高井戸のプログラムである「つどい会」と「ラベンダーの会」が参加しました。「つどい会」は知的障害のある方の当事者活動で、今までやったことがないことに挑戦したいとのことで、講師の井桁先生とともに1メートル×3.6メートルの大きな作品を15名で2日間かけて描き上げました。「ラベンダーの会」では2ヶ月に1回、書道をしており、季節のものや好きなたべものなどをそれぞれのスタイルで自由に書いてはっぴょう発表しました。



12月7日にセシオン杉並で行われた「自立支援協議会トークライブ～それならわたしもできるかも‘25～」につどい会とラベンダーの会の南川さんが登壇されました。清掃のお仕事のこと、ワークサポートとの関わり、プライベートでのすまいるの活動や済美教室への参加、趣味のことなど、自分らしいいつもの毎日について発表してくれました。得意なオカリナも演奏して50名以上集まったお客様から大きな拍手をもらっていました。



12月より入職しました猪狩昌代です。私はずっと事務職や窓口業務をしていました。福祉の仕事は、まだ2年ほどで、子どものサポートを中心として放課後デイサービスで働いたり、若者の就労支援をしていました。すまいる高井戸では優しくお手伝いしていきたいとおも思います。よろしくお願ひします。



すまいるアンケート

けんこう き
『健康でいるために気をつけていることはありますか?』



かぜに気をつけています。手あらい・うがいしています。
[ペンネーム: 清水]



からだ だいじ
身体を大事に
することです。
また、食べすぎ・
飲みすぎに気を
つける事です。
[ペンネーム: JM]



- しりょく だいじ
① 視力を大事にするための
視力回復マッサージと
トレーニング。
- ごしょぼう ため
② ぎっくり腰予防の為に
体のそり過ぎに注意。
- たんすいかぶつ すぐ
③ 炭水化物を少なくして、
野菜とタンパク質の
後に食べる。
- よる
④ 夜のウォーキング。
[ペンネーム: 松本紘太]

ねんけんこう
1年健康でいる
ために塩分の
とりすぎに
気をつけています。
[ペンネーム: 高町由生]



たいじゅう
体重を
減らすこと。
[ペンネーム: みうやん]



健康診断受けていますか?

健康診断は「①病気の早期発見」、「②健康維持」、「③生活習慣の改善」
「④適切な治療を受ける」ために行います。



まいとしう
毎年受けることで自分の健康状態を知ることができます。
ねん いちど けんこうしんだん う
年に一度は健康診断を受けましょう！



いえ ちか
家の近くに、「かかりつけ医」がいるといいですね。

※かかりつけ医とは、何かあったらすぐ診てもらえる医者のことです！

ロビジョンカフェを開催します！

すまいるロビジョンカフェ

～見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会～

〇日時: 3月14日(土)午後1時30分から午後3時30分まで



〇場所: 高円寺障害者交流館(高円寺南 2-24-18) 第1・2集会室

〇内容:当事者の体験談をベースにした座談会～日常生活のアレコレから就労などなど～

〇対象者:区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

〇定員: 20名

〇申込み・問合せ: すまいる高井戸(3331-2510)、すまいる荻窪(3391-1976)、
すまいる高円寺(5306-6381)

ちよこ
お猪口にいっぱいめし
【〇〇じゃ飯は食えない】

さいかいはつ いせき で けんきゅうしゃ おおよろこ きぎょう じちたい いせき めし く
どこかの再開発で遺跡が出てきた、研究者たち大喜びしかし企業も自治体も「遺跡じゃ飯は食
えない」とまるで取りつく島なしという話を近頃聞いた。近頃聞いたというほどのことではない、よ
くある話だ。しかしこの「飯食えない」には嘘がある。これさえ言つてりやという気分を感じる。
なんでこの人たちは「キヨーミありません」とホントのことを言わないのである。ここで私の遠い記憶が
こだまする・・・

さかのぼ ねんいじょう わたし ちゅうがくせい ひちち よ
遡ること40年以上むかし私は中学生になったばかりであった。ある日父に呼びつけられる。
そこに座れとは言わぬが、そんな風情であった。そしてつっけんどんに「お前将来何になりたい
んだ?」と訊いてきた。さすがに野球選手と答える年齢ではなく、さりとて目の前の人物を喜ばせ
る知恵もない。「精神分析学者」と答えた。いやなれるとは思っていない。出来ませ言つたのだ。
人間のこと心のことを知りたいという程度の意味である。さあ父はといえば間髪入れず「精神分析
じゃ飯は食えなーい!」と断じよった。そのあとは憶えていない。たぶんそこでブツツと終わったと
思う。会話にならない親子であった。

なぜ父は「気に入らん」「俺と同じバリバリの企業人間になれ」と言わないのである。こっちは十分
相手の腹中を感じておりそれだけでもストレスなのに、口から出た言葉に嘘があると更に苦しい。
頭と心がちぐはぐっちゃうのだ。そもそも問い合わせが間違っている。それを言うなら「将来何で生活
するつもりだ?」だ。まだ早いし。いっそ野球選手と言ってやりやよかった。
さて考古学者や愛好者たちはまさか13歳のチューボーみたいに混乱しない
とは思うが、この手のセリフに無批判でいるのは、やめようね。(みの)

K's Bar ~VOL. 96~
「視覚障害とAI」

視覚障害者向けアプリ(スイフトアイ・シーイン
グAI・ビーマイアイズなど)では、カメラで撮影
した周囲の景色や文字、人物などを解析し、音
声で説明することで「今なにが起きているか」を
その場で把握できるようになっています。

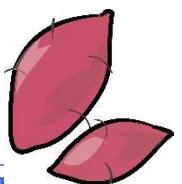
文字を自動で読み上げるだけでなく、カメラ
に映った物の色や配置、人の表情や背景なども
説明してくれるので、買い物や外出、書類の確
認など、日常の多くの場面で視覚障害のある方
の自立した行動を助けてくれます。

これにより、他者の手助けを待たずに素早く
情報を得られる場面が増え、不安の軽減や社会
参加のしやすさにつながっていくことに期待し
ています。(佐藤一人)

Mさんのすまいるレシピ
～サツマイモのシナモン煮～

【材料】

- ・サツマイモ: 200g
- ・牛乳: 200cc
- ・砂糖: 大さじ2
- ・シナモンパウダー



【作り方】

- ①サツマイモの皮をむき、5mmくらいの輪切りにする。
- ②鍋に牛乳200ccと砂糖大さじ2を入れてよく混ぜる。
- ③②に輪切りにしたサツマイモを入れて中火で10分くらい煮る。
- ④最後にシナモンパウダーを3ふりしてできあがり。

すまいる高井戸 2・3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
					ピア相談員(視覚障害)出勤日 専門相談(心理) ※予約制	1
2		3 休所日	4 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ❤	5 ラベンダーの会 14:00~15:00	6	7
9		10 休所日	11 建国記念日	12	13	14
16		17 休所日	18 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ❤	19 ラベンダーの会 14:00~15:00	20	21 つどい会 13:30~15:00
23		24 天皇誕生日 休所日	25 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	26	27	28

月	火	水	木	金	土	日
						1
2		3 休所日	4 専門相談(予約制) ❤	5 ラベンダーの会 14:00~15:00	6	7
9		10 休所日	11 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	12	13	14
16		17 休所日	18 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ❤	19 ラベンダーの会 14:00~15:00	20 春分の日	21 つどい会 13:30~15:00
23		24 オープンルーム 13:30~15:00	25 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	26	27	28
		30	31			29

◆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

じごう がつごう がづげじゅん はつごう よてい
次号は、4・5月号として、3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/>