

れいわ おん がつごう
令和8年4・5月号



たかいどつうしん すまいる高井戸通信



たかいど ぼうさい と く すまいる高井戸の防災の取り組みについて

ひがしにほんだいいしんさい ねん なんかいとら ふじしん ねんいまい ほっせい かのうせい いじょう
東日本大震災から15年が経ちました。南海トラフ地震が30年以内に発生する可能性は70%以上とも
いわれています。どんな備えをしたらよいか、すまいる高井戸はみなさんと考えてきました。

くみんこうざ ぼうさいがくしゅうかい あらた みなお ぼうさい そな こうし みやざきけんやせんせい 【区民講座】防災学習会「いま改めて見直そう！防災への備え」講師：宮崎賢哉先生



がつ にち こうかいこうざ
9月20日に公開講座をおこないました。
じっさい ひさいち なに ひつよう まな
実際の被災地で何が必要だったかを学び、
だん 2こ と ゴミ袋 で簡易トイレをつく
体験をしました。

じえいしょうぼうくねれん すぎなみくしょうがいしゃ ふくしかいかん ごうどう しょうぼうくねれん さんか 【自衛消防訓練】杉並区障害者福祉会館の合同での消防訓練に参加

がつ にち ふくしかいかん なか うんえいきょうぎかい ちいきせいかつしえんがかり
2月12日に福祉会館の中にある運営協議会と地域生活支援係
とワークサポートとすまいる高井戸が合同で自衛消防訓練をお
こないました。非常階段からの避難を体験し、消防署の方に来
ていただいて消火訓練もおこないました。



じりつしえん ぼうさいこうざ かい ぼうさいがくしゅう 【自立支援プログラムでの防災講座】ラベンダーの会での防災学習



がつ か かい ぼうさいがくしゅう ぼうさい
9月4日にラベンダーの会で防災学習をしました。防災クイズにみんな
で答えて、普段からの備えや、避難するときに気を付けることなどを学び
ました。また「そなエリア」でおこなっている「東京直下72hツアー」
の体験動画を見て、実際におきた時に何ができるかを考えました。

しょうがいしゃ ぼうさい やくだ しょうかい 【障害者の防災おすすめサイト】お役立ちサイトをご紹介します！！



えぬえいちけーしょうがいしゃ ぼうさいじょうほう
←NHK 障害者のための防災情報サイト
さいがいじ こころえ ひごろ そな
災害時の心得や、日頃から備えておくべき
ことを障害別に掲載しています



ぼうさい しょうがいしゃ
←バリアフリー防災の障害者のサイト
しょうがいしゃぼうさい
障害者防災チェックシート
も要チェックです

しんじんしょくいんしょうかい 新人職員紹介



がつ にゅうしょく よしむらじろう わたし たきのうしせつ にゅうしょせつ
2月より入職いたしました吉村治朗です。私は多機能施設や入所施設、グループホー
ム、特定相談事業所などを経て、すまいる高井戸の相談員となりました。プライベート
では、保護犬2頭と暮らし、休みの日には妻と犬たちとキャンプに行ったり、魚釣りに行っ
たりしています。すまいる高井戸では、皆様が不安なく、人生を心豊かに楽しむ手伝いを、
びりょく ながらやらせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。





すまいるアンケート

かふんしょうたいさく
『花粉症対策でしていることを
おし
教えてください！』



ちやくよう
マスクを着用
しています。
かふんしょう
花粉症では
ありませんが、
しんぱい
コロナも心配
なので、気を付け
ています。
〔ペンネーム：JM〕



マスクを
している。
〔ペンネーム：名無し〕



マスクをつけたり
くすり
薬を飲んだりして
います
〔ペンネーム：原田 淳〕



の くすり
飲み薬を
の
飲んでいる
(セレスタシン)。
〔ペンネーム：みうやん〕



わたし
私はマスクを
つけて頑張っ
ています。
〔ペンネーム：一君〕



がいしゅつ しつない
外出や室内
でもマスク
をしています
〔ペンネーム：北〕



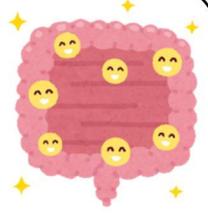
はなみず で
鼻水が出る。
め
目もしよぼ
しよぼする。
〔ペンネーム：高橋 慶〕



花粉症対策としてできることとは？

●花粉症とは？

⇒本来害のない花粉に対して免疫（病原体や異物から体を守る防御システム）
が過剰に反応してしまうアレルギーの病気。なので、症状を軽くするためには
過剰に反応している免疫を正常に戻していくことが大事だと言われています。



・免疫を正常に戻すためには「腸内環境を整えること」が重要であると
→ 言われています！

☆腸内環境を整える作用のある食品

- ◎乳酸菌：ヨーグルト ◎食物繊維：もずく/めかぶ/芋類/ごぼう等



→ 「規則正しい生活を送ること」「30分程度の運動」も免疫を高める為には有効で
あると言われています！

ロービジョンカフェを開催しました！

見えない・見えづらいことでお悩みの方を対象に、第13回ロービジョン
カフェを3/14に高円寺障害者交流館で無事開催する事ができました。
参加者皆様のご協力もあり、有意義な会となりました。



今回は当事者の方2名をゲストにお迎えして、体験談をベースにした座談会を
行いました。今まで取り上げる事の少なかった「就労」の実際についてのお話

や日々の生活の工夫等のお話をたっぷり伺うことができました。

すまいる高井戸 木村



ちょこ お猪口にいっぱい

かんが 【な～んも考えないと・・・】

私は杉並区某所で掃除のおじさんをしている。もう随分と長い。仕事の中には私がやる謂れない作業もいくつかあったが、それも近年ひとつまたひとつと交渉の末お役御免となった。不平等条約改正といったところだ。ただ白状するとそのうちのひとつは押しつけられたものではなく私が自分から始めたことだった。なんて殊勝なボク・・・では全くない。世間に対する負い目や後ろめたさが自らを不自然な行動に走らせたのである。せめてこのくらいやらせて貰いますみたいな。ちょっと考えれば踏みとどまったであろうに悲しいかな私はな～んも考えなかった。他者に力を貸すこと必ずしも美しいとは限らない。

ところで巷には「自然が一番」という言い方がある。理屈を先行させて行動する人に、そう思い通りに行かんよ怒りたい時は怒って笑いたい時は笑うのがいいいな感じで使う。まあその通りだとは思ふ。ただしこの言葉を口にするのはあまりものを考えない人が多い。そして言うだけあって一多少問題があるにせよ一たしかに自然な行動をする人たちである。うらやましい。自然にしていると(な～んも考えないと)不自然になってしまう人間もいるのだ。

さて私も歳を食って頭の中に隙間ができたのか、負い目や後ろめたさについては“もういいや”の境地に近づいてきた。しかしだ。例の行動は性根に染みついているので気が緩めば今でもやりかねない。自他に益するところな～んもないので、“な～んも考えない”はなるだけ慎まなきゃね。(みの)



K's Bar ~VOL. 97~

しょうがい かん かんようく ひょうげん 「障害に関する慣用句と表現」

障害を表す言葉について、障害の「害」を「碍」・「がい」と表記するかなどは私はどうでもよく、それより昔から使われていた障害を表した慣用句や表現を知っておくことが重要なのではと感じます。

視覚障害者で言えば、「目くらめっぼう」・「めくら打ち」などは昭和以前の映画や文学書などで普通に使われ、私も使っていました。昔の言葉を知ることは、当時の社会が障害をどう捉えていたかという歴史の一面や背景に触れることでもあります。違和感を覚える表現もあるかと思いますが、それらを「知る」ことは現代の言葉選びをより深く考えることにつながると感じています。(佐藤 一人)



うさこのすまいるレシピ

～ とろとろ豚肉白菜～



【材料】

- 豚バラ薄切り肉：100g
- 白菜：1/8個 (250g)
- 合わせ調味料
- 顆粒ガラスープの素：小さじ2
- 片栗粉・醤油・ごま油：各小さじ1
- 水：大さじ3



- 粗びき黒こしょう・白炒りごま：適量

【作り方】

- 白菜と豚肉を一口大に切る。
- フライパンで豚肉を炒め、途中で白菜を加えてさらに炒める。
- 全体に火が通ったら合わせ調味料を入れ、白菜がトロトロになるまで炒める。
- 器に盛り黒こしょうとごまをふる。

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2 ラベンダーの会 14:00~15:00	3	4	5
6	7 休所日	8 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	9	10	11	12 すまネットクラブ 13:30~14:30
13	14 休所日	15 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	16 ラベンダーの会 14:00~15:00	17	18 つどい会 13:30~15:00	19 ナチュラルカフェ 13:30~14:30
20 休所日	21	22 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	23	24	25	26
27 オープンルーム 13:30~15:00	28 休所日	29 昭和の日	30			

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ラベンダーの会 14:00~15:00	8	9	10 すまネットクラブ 13:30~14:30
11	12 休所日	13 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	14	15	16 つどい会 13:30~15:00	17 ナチュラルカフェ 13:30~14:30
18 休所日	19	20 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	21 ラベンダーの会 14:00~15:00	22	23	24
25 オープンルーム 13:30~15:00	26 休所日	27 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	28	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、6・7月号として、5月下旬に発行予定です!!