

れいわ ねん がつごう
令和8年6・7月号

たかいどつうしん すまいる高井戸通信



もうそうこうそうりょこう
あなたも妄想空想旅行してみませんか？



たび で きせつ 旅に出たい季節になりました。でも、ぶつかが たか くなったし、とてもじゃないけれども泊りは無理かも！
がいこく なんて 夢のまた夢 と言う方も多いのでは？でも、もうそうなら じゆうで 無限大です！ラベンダーの会 で数年前から 始めた
だいこうひょう 素晴らしい妄想空想旅行。ネットで調べて、それぞれの思いをプレゼンしました。あなたならどんな旅を妄想しますか？



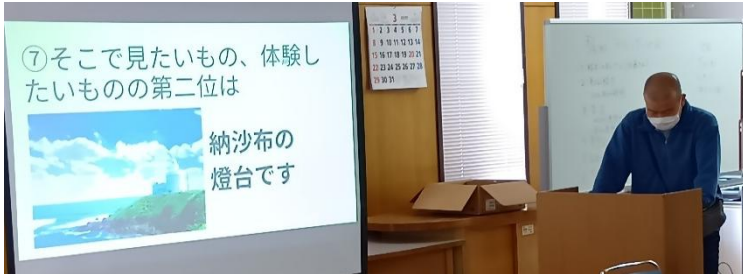
とうきょう 東京ディズニーリゾートと東京ベイヒルトン 3泊4日

はらだ 原田さんは、1983年のディズニーランドのグランドオープンの
テープカットの ときにも 行っていたそうです。はなびとパレードを見て
こうきゅう 高級ホテルでゆっくりしたいそうです。予算は4~5万円！



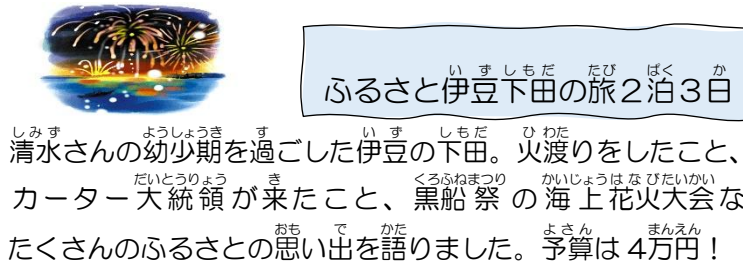
イタリアのフィレンツェの旅 3泊4日

さとう 佐藤さんは、宗田 理さんの小説を高校の時に読んでフィレンツェ
に興味を持って、名物のTボーンステーキを食べたいとのことです。
デザートはジェラートで 高級ホテルに泊まって 予算は約42万円！



ほっかいどう 北海道の道東の旅 3泊4日

ほっかいどうだいす 北海道大好きな南川さんは今回は道東を旅してみたいと。
家族で旅して楽しかったから、大好きな新幹線を使い、蟹に
すしにラーメンを食べたいそうです！予算は10~15万！



ふるさと伊豆下田の旅 2泊3日

しみず 清水さんの幼少期を過ごした伊豆の下田。火渡りをしたこと、
カーター大統領が来たこと、黒船祭の海上花火大会など
たくさんのふるさとの思い出を語りました。予算は4万円！



ボランティアを募集します！！！！

つどい会の、外出の時などにボランティアさんが
いると僕たちも職員さんも助かるので参加してく
ださい！つどい会は毎週第三土曜日の午後に行っ
ているので、来られるかたは参加していただけると
助かります。どうかよろしくお願ひいたします！

つどい会会長 三浦弘靖

知的障害のある方17名の
当事者活動です。簡単なお手伝
いをしていただける方、一緒に
活動をサポートしていきませんか？

【問い合わせ先】
担当：文野・猪狩・吉村
電話03-3331-2510



ハンバーガーづくり



すまいるアンケート

けんこうしんだん う
『健康診断受けていますか？』



ありません。
(※受けていません。)
よねづ
〔ペンネーム：米津くん〕

せいきょう診療所
に行っています。
けやき亭の職員に
すすめられて、
受けに行っています。
かめ
〔ペンネーム：亀ちゃん〕

う
受けています。
がつごろう
10月頃受けます。
きた
〔ペンネーム：北〕



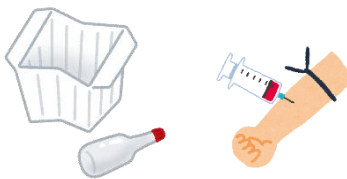
かいしゃ
会社で
受けている。
みうやん
〔ペンネーム：みうやん〕



かいしゃ けんこうしんだん
会社で健康診断
やっています。
みや
〔ペンネーム：宮ちゃん〕



う
受けています。
たかはし けい
〔ペンネーム：高橋 慶〕



★1年に1回健康診断を受けましょう!★

せいかつしゅうかん 生活習慣

●健康診断を1年に1回受けることで色んな良い点があります!

【良い点：その1】病気が悪くなる前を見つける事が出来ます!

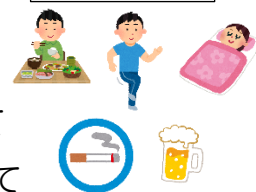
→生活習慣病(食事・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が関係して発症する病気)は知らないうちに進行することが多い病気だと言われています。

→健康診断を毎年受けることで生活習慣病などの病気を早い段階で見つけることが出来ます。

【良い点：その2】健康状態をこまめにチェックすることが出来ます!

→毎年健康診断を受けることで、「1年前と比べて自分の状態がどのくらい変化したか」をチェックすることが出来ます!

→健康診断の結果を確認して、自分の生活習慣を振り返ってみるのも良いのでは!



すぎ散歩 を実施しました

4月4日(土)『和田掘り公園散策と絶品中華』と題して、すぎ散歩を実施いたしました。当日は生憎の雨天となりましたが8名の利用者様が参加され、総勢13名の散歩となりました。西永福駅からの道中、春雨煙る中での桜も愛でることができ、雨天時の目的地「郷土博物館」へ。館内では、地域の歴史をたどる様々な展示や本物の古民家見学を楽しまれました。中でも、昭和の暮らしの様子を展示したスペースでは、幼いころを懐かしむ声も聞かれ、とても興味深く見学できました。帰路、西永福の中華料理店「土鍋餃子」での会食では、和気あいあいと、お好きな料理を注文され、皆さん大満足のご様子でした。



すまいる高井戸 吉村



ちょこ お猪口にいっぱい

なな と おとこ 【斜め72度の男】

みなさんデイヴィッド・ミュアーなる人物をご存知だろうか？勘のいい方には上記タイトルがネタバレになっている。そうでない方も顔を見れば、ああこの人となるはずだ。アメリカABC放送のニュースキャスターで、ドナルド・トランプが暴れる度に日本のテレビは彼の映像を引っばってくる。つまりほぼ毎日見る顔だ。そうあの極端に斜めを向いて、というより真横に向けた顔を少しだけ戻して喋る男である。

かなりの二枚目で左半顔が劣るわけでも何でもないので鰈の如く右しか見せない。気取りだけではないだろう。ああでないとおちついて喋れないのである。

もう随分と前からアメリカで何事が起こると彼を見てきた。20年以上か。その間全然変わらなかった・・・のだが、ここへ来てほんの少し老けた。デイヴィッドも人の子である。自国の元首が世界に混乱を招いたことに心を痛めているのだろう。しかし顔はあくまで極斜めのまま。この大変なご時世に自分のことしか考えてないと言えるし、この状況であっぴれ平常心を保っているとも言える。もっとも今さら正面を向いたところで何を言われるかわからないが。

世界が方が一の事態を迎える日、金持ちの彼はシェルターに逃げ込むのだろうか。それとも毅然と斜め面をさらすのか。どうなの、デイヴィッド!？ (みの)



K's Bar ~VOL. 98~ 「呼び出しボタンはどこ？」

駅の無人化が進み、有人改札の代わりに、呼び出しボタンやタブレットでの対応が増えています。

効率化のために避けられない流れですが、その一方で、障害者や高齢者にとっては、機器の場所や使い方が分からず、不安や不便を感じる場面が少なくありません。

技術は本来、誰にとっても便利になるためのもの。使える人だけが恩恵を受けるなら、新たな格差を生むこととなります。

無人化を進めるなら、誰もが安心して利用できる仕組みづくりが必要です。(佐藤 一人)

8/1(土)ロービジョンカフェの予定です



Mさんのすまいるレシピ

豆腐とほうれん草のごまあえ

【材料】

- 木綿豆腐：1丁
ほうれん草：適量
豆乳ごまだれ液体の鍋の素：1個



【作り方】

- ほうれん草を2分程ゆでて水につけ、1cmくらいに切る。
豆腐の水切りをする。
ボールに、ほうれん草と豆腐、豆乳ごまだれ液体の鍋の素を入れて、豆腐をつぶすように混ぜる。




















＜水切りの方法＞

- キッチンペーパーで豆腐を包んでお皿に置く。豆腐の上に、水の入った入れ物に乗せて、30分～1時間程置く。



すまいる高井戸 6・7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 休所日	3 せんもんそうだん 専門相談 (予約制) 	4  ラベンダーの会 14:00~15:00	5 	6	7 
8 	9 休所日	10 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	11 	12 	13	14  すまネットクラブ 13:30~14:30
15 休所日	16	17 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん 専門相談 (予約制) 	18  ラベンダーの会 14:00~15:00	19 	20	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  9	26 	27 つどい会 13:30~15:00	28 
29 	30 休所日	  ピア相談員(視覚障害)出勤日 せんもんそうだん 専門相談 (心理) ※予約制		 		

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1 せんもんそうだん 専門相談 (予約制) 	2  ラベンダーの会 14:00~15:00	3 	4	5  すまネットクラブ 13:30~14:30
6 	7 休所日	8 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	9 	10 	11	12 
13 	14	15 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん 専門相談 (予約制) 	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 	21 休所日 (障害者福祉会館 休館日)	22 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	23 	24 	25	26 
27 	28 休所日	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 おぎ窪駅より関東バス「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、8・9月号として、7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/