

れいわ ねん がつごう  
令和6年12・令和7年1月号

た か い ど っ う し ん



# すまいる高井戸通信



た か い ど じ り っ し え ん か つ っ ぐ あ ん な い  
すまいる高井戸「自立支援プログラム」の活動案内



## 【活動名】ストロベリーカフェ

### 【活動目的】

知的障害があり、基本的に日中活動先のない方向けのプログラムです。少人数（3～5名くらい）のグループワークです。個々のペースや特性に合わせたプログラムを実施しています。

安心できる場所で仲間と一緒に活動しながら、お互いの気持ちに共感あったり、相手の意見を尊重したりする機会を大切にしています。

プログラム利用を経て、次の活動先を見つけて卒業される方もいらっしゃいます。

### 【活動日・場所】

月3回/第2～第4水曜日 障害者福祉会館第2活動室

### 【活動内容】

#### 〈スポーツ〉

ペットボトルボーリング、ボッチャ、輪投げなどの室内でできる簡単なスポーツを楽しんでいます。

#### 〈ゲーム〉

カードゲームやボードゲームを中心に楽しんでいます。やりたいゲームをみんなで選んで行っています。



#### 〈書道〉

自由な発想で思いのままに文字を書いています。

#### 〈お菓子作り〉

簡単にできるお菓子をみんなで作って食べます。メニューも話し合って決めています。

#### 〈創作〉

マスキングテープを使ったちぎり絵、プラ板、塗り絵など、それぞれが好きな絵を選んで作っています。

#### 〈その他の活動〉

健康講座、防災学習、夏祭り、他のグループとの合同お楽しみ会など。

みんなで  
アンケート

よ ぼ う  
かぜ予防のために  
やっていること

インフルエンザの  
ワクチンを打ちました。  
うがいと手を洗うこと  
に気をつけています。  
(ペンネーム) 宮ちゃん



あたたかい物を食べたり、コ  
ーヒーや紅茶を飲むようにし  
ています。ウーロン茶を温め  
たりしています。  
(ペンネーム)  
神田愛花



みかんを食べて  
かぜ予防。  
ふとんで暖かく  
して体調を崩さ  
ないようにしよう。  
(ペンネーム) Y・M



手洗い・うがいを  
毎日する。  
マスクをする。  
あったかい食べ物  
(飲み物)を食べる。  
(ペンネーム)



洋服を厚く着て、部屋を暖か  
くする。

(ペンネーム)  
高町由生



うがい、手洗いを  
したり、食べすぎや  
飲みすぎに気をつ  
けなければいけない  
と思います。

(ペンネーム) JM



外から帰ったら必ず  
手洗い・うがいをする  
こと。  
イソジンで僕はうがい  
します。  
(ペンネーム) 健太郎



橋本&吉野看護師の  
ワンポイント  
アドバイス



空気が乾燥する季節はインフルエンザやコロナウイルスが流行します。  
近年、免疫力をつけるには腸内環境が大切だと言われています。

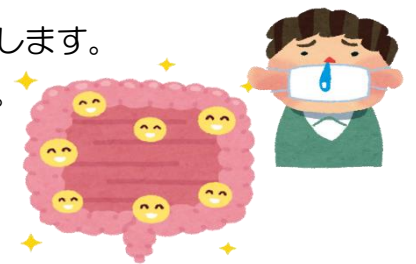
- ① 食物繊維や発酵食品をとる
- ② 睡眠をしっかりとる。
- ③ ストレス発散してストレスをためない。
- ④ ワクチン接種をする。



→ワクチンは重症化を防ぎます。

→年に1度健康診断を受けるのも大切です！

★免疫力をつけて風邪に負けない  
身体づくりをしましょう！



異動のご挨拶

プログラム活動で外出したり、お菓子作りやスポーツをしたりなど、ご利用者の皆様と楽しい時間  
を過ごさせて頂きました。約5年半、すまいる高井戸の相談員として大変お世話になり、ありが  
とうございました。  
いたる相談室 厚地 朋子

今まで  
ありがとう  
ございました！





## ♪ みんなのページ コーナー ♪



ちよこ  
お猪口にいっぱい

やきゅう たいしゅう  
【野球“大衆”】



わたしは野球に疎い。長距離打者と速球投手しか見る気がしないといった次元の観客である。明らかに、本気の人たちの外側にいる言わば野球“大衆”だ。しかし現在の球界にはその私でもわかるHRと160キロを一人でやってくれる人がいる。言わずと知れたあのかただ。

ここでふと鈴木一郎を思いだす。彼が大活躍していた頃、大騒ぎするマスコミに対して私は嘘つけと言ってた。数字だけ見て喜んでおるわと思っていた。彼のバッティングは——華麗な守備や走塁はともかく——渋すぎるのだ。あれは本気で野球を見ている人でなければ何が凄いのかわからないはずである。それと老人。両者はホント彼に弱かった。病院の待ち合い室など当時、カンジンの数字すら桁を間違えて彼のことを褒めそやしていた高齢者で一杯だった。いったい何が琴線に触れたのだろうか？ 自覚的野球大衆たる私は、このように無自覚な野球大衆をバカにしていた。

ところがである。毎日スポーツニュースで——つまり試合を録画するでなく——大谷の結果だけを見て、なんだ4タコかだのなんだHRじゃないのか(ヒット打っているのに)だのと平気でくちにしている自分にあるとき気づいた。身勝手ここに極まれり。何のことはない、打てばすぐに次を要求する欲の皮つっぱった底知れぬ無自覚大衆である。彼があまりにバカスカ打つからHRが当たり前になって、こっちがバカになってしまったのだ。いや言い訳であった、俺はあさましい……全米シリーズはちゃんと試合を録画して観戦することにしました。(★追記:ちゃんとそのようにしました。)

(みの)

ピア相談員の部屋

K's Bar ~VOL. 90~「音サイン」って？



音サインは、視覚障害者に向けて短いメロディや電子音で方向や場所などの情報を伝えたり、注意喚起にも使われています。たとえば、以下のようなものがあります。

駅の改札や建物の入り口を知らせる「ピンポン」 電車のホームなどで聞こえる鳥の鳴き声は階段を、京王電鉄では水の流れる音でトイレの場所を教えてください。バスの場合は、バス会社によってバス停への接近音が違うので、覚えておくと便利です。

また、バリアフリートイレや駅構内などでの人の声による案内は、音声案内として音サインとは区別されています。このような取り組みを肝心の当事者が知らない場合も多く、これらを伝えるのもピアの役割なのかな～。(佐藤)

## ★ ★ ★ ★ ★ うさこのすまいるレシピ～キャベツのカレーマリネ ★ ★ ★ ★ ★

### 【材料】

キャベツ:1/4玉+塩:大さじ 1/2

<調味料> 酢:大さじ1

オリーブオイル:大さじ1

カレー粉:大さじ 1/2

砂糖:大さじ1/2

塩:小さじ1/2

♡ほのかなカレー味、さっぱりとおいしいよ♡



### 【作り方】

- ① キャベツを食べやすい大きさに切り、塩をもみ込んで10分ほど置く。
- ② 鍋にキャベツを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、好みの硬さまで煮て冷水に放つ。
- ③ ボールに調味料すべてを入れてよく混ぜる。
- ④ ②をザルにあけて水を切り、さらによく絞って③に入れ、さっと混ぜたらできあがり。



# 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
2	3	4	5	6	7	8
	<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日	<small>せんもん そうだん</small> 専門相談(予約制)				<small>すま ネットクラブ</small> すまネットクラブ 13:30~14:30
9	10	11	12	13	14	15
	<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日	<small>ストロベリーカフェ</small> ストロベリーカフェ & ラベンダーの会 13:30~15:00				<small>ナチュラルカフェ</small> ナチュラルカフェ 13:30~14:30
16	17	18	19	20	21	22
<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日		<small>ストロベリーカフェ</small> ストロベリーカフェ 13:30~15:00 <small>せんもん そうだん</small> 専門相談(予約制)			<small>つどい会</small> つどい会 13:30~15:00	
23	24	25	26	27	28	29
<small>オープンルーム</small> オープンルーム 13:30~15:00	<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日	<small>ストロベリーカフェ</small> ストロベリーカフェ 13:30~15:00	<small>ラベンダーの会</small> ラベンダーの会 14:00~15:00			

★すまいる高井戸の年末年始のお休みは12/28~1/4です★

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日	<small>ストロベリーカフェ</small> ストロベリーカフェ 13:30~15:00 <small>せんもん そうだん</small> 専門相談(予約制)	<small>ラベンダーの会</small> ラベンダーの会 14:00~15:00			<small>すま ネットクラブ</small> すまネットクラブ 13:30~14:30
13	14	15	16	17	18	19
<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日 (スポーツの日)	<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日	<small>ストロベリーカフェ</small> ストロベリーカフェ 13:30~15:00	<small>ラベンダーの会</small> ラベンダーの会 14:00~15:00		<small>つどい会</small> つどい会 13:30~15:00	<small>ナチュラルカフェ</small> ナチュラルカフェ 13:30~14:30
20	21	22	23	24	25	26
<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日		<small>ストロベリーカフェ</small> ストロベリーカフェ 13:30~15:00 <small>せんもん そうだん</small> 専門相談(予約制)				
27	28	29	30	31		
<small>オープンルーム</small> オープンルーム 13:30~15:00	<small>きゅう しょう び</small> 休 所 日					

◆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 9時~19時 土・日 9時~17時 《閉所》火・祝・第3月曜日 発行責任者：阿久津庄司

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/