

れいわねん がつこう  
令和6年12・令和7年1月号

たかいどつうしん

# すまいる高井戸通信



たかいどじりつしえん  
すまいる高井戸「自立支援プログラム」の活動案内



かつどうめい  
【活動名】ストロベリーカフェ



かつどうもくべき  
【活動目的】

ちてきしょうがい きほんてき にっしゅうかつどうさき かたむ しょうにんずう めい  
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。

あんしん はしょ なかま いっしょ かつどう たが きも きょうかん あいて いきん  
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しあったり、相手の意見

そんちょう きかい たいせつ  
を尊重したりする機会を大切にしています。

りょうへ つぎ かつどうさき み そつきょう かた  
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。

かつどうび ぱしょ  
【活動日・場所】

つき かい だい だい すいようび しょうがいしゃふくしきいかんだい かつどうしつ  
月3回/第2～第4水曜日 障害者福祉会館第2活動室

かつどうないよう  
【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。



かっしょく  
〈お菓子作り〉

かんだん かし  
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。

そくさく  
〈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。

じゅうはつそう おも  
〈書道〉  
自由な発想で思いのままに文字を書いています。

たかつどう  
〈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。



## 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



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



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



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



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



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



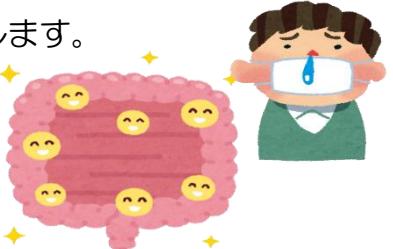
② 睡眠をしっかりととる。

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つくりをしましょう！

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。

今まで  
ありがとうございました！



りょうしゃ みなさま たの じかん  
いたる相談室 厚地 朋子

ちよこ  
お猪口にいっぱいやきゅう たいしゅう  
【野球“大衆”】

私は野球に疎い。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。

ここでふと鈴木一朗を思いだす。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いた。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——激すぎるので。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分からぬはずである。それと老人。両者はホント彼に弱かつた。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？ 自覺的野球大衆たる私は、このように無自覺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)だと平気でくちにしている自分にあるときづいた。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覺大衆である。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「ピンポーン」 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れます。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

&lt;調味料&gt;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。



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
					ピア相談員(視覚障害)出勤日 専門相談(心理)※予約制	1 すまネットクラブ 13:30~14:30
2		3 休所日 専門相談(予約制) ❤	4	5		6 7
9		10 休所日 ストロベリーカフェ & ラベンダーの会 13:30~15:00	11	12		13 14
16		17 休所日 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ❤	18	19		20 21 つどい会 13:30~15:00
23		24 オープンルーム 13:30~15:00 休所日	25 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	26 ラベンダーの会 14:00~15:00	27	 28 
						29

★すまいる高井戸の年末年始のお休みは12/28~1/4です★

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
30		31 よいお年を 1月 (元日)	1 1月 (Januray)	2 3 4 5		
6		7 休所日 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ❤	8 ラベンダーの会 14:00~15:00	9		10 11 12 すまネットクラブ 13:30~14:30
13		14 休所日 (スポーツの日)	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		21 休所日 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ❤	22	23 24		25 26
27		28 オープンルーム 13:30~15:00 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・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!!