

れいわ ねん がつごう
令和6年4・5月号



たかいとつうしん すまいる高井戸通信

★すまいる高井戸プログラム 令和5年度報告&令和6年度計画★

ストロベリーカフェ

つき かい すいようびかいさい
月3回・水曜日開催



《令和5年度33回実施、のべ127人参加》

昨年度はプログラムで作ったお菓子をみんなで一緒に食べることができるようになりました。創作活動や書道、スポーツやゲームなどたくさんのプログラムも行いました。今年度も昨年と同じように楽しめるプログラムをみんなで考えていきましょう。(竹内・城谷)

ナチュラルカフェ

つき 1 かい だい にちようびかいさい
月1回・第3日曜日開催



《令和5年度11回実施、のべ54人参加》

今年度から2名のピア相談員が新たにデビューし、活動そのものには職員が関与しない当事者活動の形式で開催しました。イベント要素も取り入れつつ、今年度も仲間どうしの語らいのとして皆で大切に継続していきます。(星)

つどい会

つき かい だい とうようびかいさい
月1回・第3土曜日開催



《令和5年度11回実施、のべ153人参加》

当事者の方が役員として活動し、メンバー皆さんで会を作っています。先日、役員選出の選挙をし、2年間新しい役員さんでスタートしました。メンバー皆さんが楽しく参加できるような企画をしています。(鈴木)

ラベンターの会

つき かい ちようびかいさい
月2回・木曜日開催



《令和5年度22回実施、のべ75人参加》

利用者の皆さんと相談しながら、やりたいことの他に、にがてな楽器演奏にも取り組みました。今年度は、話し合いや書道、ストロベリーカフェの皆さんとの合同演奏を行う予定です。(菅原・香山・祖父江)

すまネットクラブ

つき かい だい にちようびかいさい
月1回・第2日曜日開催



《令和5年度11回実施、のべ49人参加》

パソコンを使って、それぞれに好きなもの・好きなことを観たり聞いたり調べたりして楽しんでいます。パソコン操作も年々上達しています。今年も『好き』の世界にハマります。(星・厚地)

オープンルーム

つき かい だい げつようびかいさい
月1回・第4月曜日開催



《令和5年度11回実施、のべ33人参加》

テーブルゲームを中心に活動をしてきました。来年度はお茶やお菓子を食べながら、ゲームを楽しんだりしたいと思います。事前申し込みが必要です。(竹内・佐藤)

すぎ散歩

令和5年度は3回開催し、毎回6人前後の



参加がありました。蒙徳寺・井の頭公園

・お花見散歩を行いました。散歩の最後

にはお茶、食事を楽しむこともできました。今年もみなさんからのリクエストを伺いながら杉並区内を中心に散歩の企画をしたいと思えます。(厚地)

ヘルスサポート 予約制

《令和5年度 39回実施、9名の方が利用》



今年度も「健康診断の結果の説明」の相談が多くありました。「自分の体を知る」ことは元気に過ごす基本です。年齢とともに、眼のこと、耳のこと、皮膚のトラブルの相談もありました。(橋本・吉野看護師)

※各プログラムは自由参加ではありません。事前申し込みなどが必要になります。

回数と人数は3月15日
現在のものです

◆心理士よりメッセージ◆

春らしく暖かくなったかと思えば、急に寒くなったりの日々。

皆様、いかがお過ごしですか？

心理専門相談を担当しております、心理士・師の谷口真理です。

日常生活や人間関係で困り、悲しくなった時、生きにくいと感じ辛くなった時、どうしたら良いのかと悩んだ時などに、お話ししてみませんか？

皆様と共に居て、一緒に考えていければと思っております。

来年度も、どうぞよろしくお願ひします。



この3月で退職することになりました。仕事を通じて色々な気づきがあり、学ばせていただくことも多く有意義に過ごせました。ありがとうございました。

(菅原みゆき)



高円寺学園インクルーシブ学習会



2月8日(木)、高円寺学園の7年生～9年生の学生を対象に、インクルーシブ学習会があり、すまいる高井戸として参加してきました。(同校は、区立の小中一貫教育校です)

この学習会は、「共生社会の形成に向けたインクルーシブ教育の一環として、障害理解につながるワークショップや疑似体験をしたり、当事者の声などを聞くことで、障害の理解や、相手への思いやりや多様性を認め合うことの大切さを理解する。」という趣旨で開催されています。

今回は、障害の中で「知的障害」をテーマにした学習会でした。

当日は、杉並区障害者施策課、すまいる高井戸を含めた3すまいる、杉並区手をつなぐ育成会キャラバン隊「いこる」さんが、ゲストとして参加し、我々すまいる高井戸は、当事者の「MARIKO」さんにご協力いただき、

春山相談員からのインタビュー形式で、総勢180名の生徒さんを前にして、“私からのお願い”と題して「外見

や、行動などで偏見を持たないでほしい。」「困っている時は声をかけてほしい。」などの話をさせていただきました。生徒さんたちは、とても真剣に聞き入っていた様子でした。(阿久津)



【MARIKOさんの感想】

最初緊張したけど、慣れてきたら大丈夫だった。
伝えたいことは話せた。
学校がきれいで良かった。

報告①

障害者支援の視点から～ヤングケアラーを理解・支援する

2月22日(木)に『親子まるっと伴走支援』について。知ろう！話そう！地域でできることを考えよう！をテーマに一般社団法人Omoshiro理事 青木大三氏をお招きし、実践事例を伺い、杉並区の現状、できそうな取り組みなどについて話をしました。

お子さんの支援から見てくること、今後必要と
思う支援について、地域の現状を踏まえながら考える第一歩となりました。

報告②

第7回すまいるロービジョンカフェ

2月25日(日)に第7回すまいるロービジョンカフェを開催しました。講演会+交流会の形式で行うのが通例でしたが、今回は東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員として活躍する当事者でもある白井夕子さんを招き、最初から車座になってざっくばらんに交流する形で行いました。様々な立場の方からたくさんの情報を得られ、有意義な会となりました。



♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ
お猪口にいっぱい

さつえい ひ わ
～『ロケ撮影秘話』～



つい先頃、神田川にかかる橋でロケ撮影をやっていた。それも二日連続で。初日は急いでいたこともあり、まあいいやとやり過ぎたが、二日目はおお今日もかと自転車を止めた。すぐ人払い係のにいさんがやって来て移動を命じられたが、少し離れた川沿いで自転車がまたがって見物している若奥さんがいたので、その人の後ろにつけて見守ることにした。と思いきや人払いにいさんがまた飛んできて「すみません、ここも映っちゃうんで頼みます」と言う。ありゃこのかた(若奥さん)がいるんでいいのかと思ったよと返すと「この方もエキストラなんで」と来た。いやあなんたる溶け込み方、完全に近隣住民であった。私のびっくりを背中を受けた彼女は、振り向いて苦笑いしてくれた。

話は逸れるが、この撮影はCMだった。かなりの人数が二日連続である。日本の企業CMはヒジョーに金がかかっているのだ。景気低迷で以前ほどではないが、それでもこのぜいたくである。

話を戻す。あえなく追っ払われて思うのは、見物人の扱いがもう少しどうにかならんかということだ。丁重にしろと言っているのではないし十分に丁重であった。そうではなく、こそこそ自分らだけでやるなよと言いたい(見物客ゼロ)。野次馬の好奇心を撮影のエネルギーに変えてやるてな気概が欲しいのだ。そんな余裕ない・でもない現場だったから惜しい。

私だってカメラを意識せずに自転車で橋をわたるくらい訳ないのだ。ちょっとやりませんかと言ってくれ。気に入らなきゃあとでCGで塗りつぶせばいいんだから。傷つくけど。(みの)



今、思うことは、時間が解決してくれたと思います。ひきこもり当事者の人は、絶対にSOSを出せば人は助けてくれます。10年、20年、30年単位で長い時間がかかるけど、あきらめなければ絶対に光が見える。みなさん、頑張ってください。(S)



「地震など～災害時の備え～」



今年は能登半島地震もあり、みなさん『備え』をどうされていますか？ 私は、持ち運び用のカセットコンロ、非常用のトイレ、エアーマットを買いました。非常時持ち出し袋には、水のいらぬシャンプー、非常食(ご飯、缶パンなど)、紙の食器、箸を入れました。水も用意しています。また家具が倒れない転倒防止版を申し込みました。みなさんもやってみてください。(松)



うさこのすまいるレシピ ～じゃがいもディップ～



【材料】

- じゃがいも: 大1個(150g) 玉ネギ: 1/4個(50g) ベーコン1枚
- A: 顆粒コンソメスープの素(小さじ1) 水(50ml)
- B: 塩・コショウ(各少々)、砂糖(小さじ1) マヨネーズ(大さじ1～2)
- 好みでニンニクすりおろし(小さじ1/4)



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、5mm幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② 玉ネギ、ベーコンを粗みじん切りにする。
- ③ 耐熱容器に①、②を入れて、Aをかける。
- ④ ふんわりとラップをかけて、電子レンジで6分加熱。
- ⑤ 柔らかくなったら、Bを加えて混ぜる。～パンにつけてめしあがれ♪

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

 ……ピア相談員(視覚障害)出勤日
 ……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
5月 May		1 専門相談(予約制)	2	3 休所日 (憲法記念日)	4 休所日 (みどりの日)	5 休所日 (こどもの日)
6 休所日 (振替休日)	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 13:30~14:20 14:30~15:20	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	30 ラベンダーの会 14:00~15:00	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 ≪開所≫火・祝・第3月曜日 発行責任者: 阿久津庄司

次号は、6月・7月号として、5月下旬に発行予定です!!

☆すまいる通信を今月から(社福)いたるセンターのホームページに掲載しています。 <https://www.itarucenter.com/>