

れいわ ねん がつごう
令和6年6・7月号



すまいる高井戸通信



★令和5年度 すまいる高井戸相談状況のご報告★

すまいるは必要な人にサービスにつなぐ支援をしてきました。病気や退職、家族の高齢化など環境の変化で、パワーが低下している方には、エンパワメント(ご本人の長所や強みに着目し、自信を持ち、主体的に取り組めるようになること)を目指してきました。令和5年度の相談件数は、以下の通りです。

＜相談方法＞

でんわ 電話:8,110件	らいしょ 来所:1,390件	ほうもん 訪問:154件	どうこう 同行:125件
------------------	-------------------	-----------------	-----------------



＜障害別＞

せいしん 精神:7,452件	ちてき 知的:5,759件	しんたい 身体:399件	はつたつ 発達:632件	こうじのう 高次脳:118件
-------------------	------------------	-----------------	-----------------	-------------------

＜相談内容＞

ふくし 福祉サービスの 利用等に関する 支援:3,166件	しゃかいさんか 社会参加・余暇 活動に関する 支援:2,394件	せいかつぎじゅつ 生活技術に関する 支援:1,394件	かぞくかんけい 家族関係・人間 関係に関する 支援:1,203件	けんこう 健康・医療に 関する支援: 1,186件
--	---	-----------------------------------	---	------------------------------------

第8回すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会～

【日時】6月29日(土) 午後1時30分～3時30分 【場所】高円寺障害者交流館

【内容】講演、座談会(見えない・見えづらい人でもできる防災の備えと工夫)



ご病気や事故、またご年齢と共に視力に不安を抱えお困りの方へ、同じような思いの方と語り合いませんか。今回は「見えない・見えづらい人に必要な防災の備えと工夫」をテーマに、震災被災地でのサポート経験もある、東京視覚障害者生活支援センターの支援員の方からお話をいただきます。その後、参加者同士で情報交換を含めた交流会を行います。

【講師】東京視覚障害者生活支援センター 生活支援員 公認心理師・臨床心理士 中津大介氏

【対象者】区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

【定員】20名 【申込み・問合せ】お近くのすまいるにお電話にてお申し込みください。

4月^{がつ}からすまいる^{たかいと}高井戸で 相談員^{そうだんいん} をさせていただきます
いる木村^{きむら} 薫^{かおる}です。
わからない^わことも多い^{おほ}かと思いますが、どうぞよろしくお
願^{ねが}いいたします。
プログラム活動^{かつどう}やお電話^{でんわ}でお話^{はなし}をする機会^{きかい}があるかと
おもいますので、気軽^{きがる}にお声^{こえ}がけください。 木村 薫

今年^{ことし}4月^{がつ}から常勤^{じょうきん}となりました。
みなさんのお話^{はなし}をお聞きしたり、交流会^{こうりゅうかい}などでごい
っしょできる時間^{じかん}が増えて、とてもうれしくおも
います。
いつでも気軽^{きがる}に、お声^{こえ}をおかけください。
どうぞよろしく願^{ねが}いいたします。 祖父江 檀^{そぶ えまゆみ}



<水分補給と暑さを避けることが大切です>

- ① 日傘・帽子^{ひがさ ぼうし}を着用^{ちようよう}したり、日陰^{ひかげ}を利用^{りよう}しましょう
- ② こまめな休憩^{きゅうけい}をとりましょう
- ③ 水分^{すいぶん}・塩分^{えんぶん}補給^{ほくけい}しましょう
→1時間^{じかん}ごとにコップ1杯^{はい}の水^{みず}(1日^{いち}コップ約^{やく}6杯^{はい})
が目安^{めやす}です。
- ④ 体^{からだ}を冷や^ひしましょう
→濡^ぬらしたタオルや冷却^{れいきやく}グッズで、体^{からだ}を直接^{ちよくせつ}冷や^ひしましょう。

熱中症^{ねっちゅうしょう}の症状^{しょうじょう}とは

- ★めまい、立ちくらみ^{たちくらみ}、手足^{てあし}のしびれ、筋肉^{きんにく}のこむら返^{がえ}り、気分^{きぶん}が悪い^{わる}
- ★頭痛^{ずつう}、吐き気^{はけ}、倦怠感^{けんたいかん}、いつもと様子^{ようす}が違^{ちが}う。
- 返事^{へんじ}がおかしい、体^{からだ}が熱^{あつ}い、けいれん^おを起こ^{おこ}すなど
自力^{じりき}で水^{みず}が飲^のめない、意識^{いしき}がない場合^{ばあい}は救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼^よびましょう！



2024 パラリンピック、パリで始まる！

今年^{ことし}のパラリンピックはフランスのパリで、今年^{ことし}の8月^{がつ}28日^{にち}～9月^{がつ}8日^{にち}
の12日間^{にちかん}行^{おこな}われます。

「エッフェル塔^{とう}」や「ヴェルサイユ宮殿^{きゆうでん}」など、パリでとても有名^{ゆうめい}な建物^{たてもの}
でも様々^{さまざま}な競技^{きやうぎ}が行^{おこな}われる予定^{よてい}になっています！

ぜひ注^{ちゆう}目^{もく}してほしい競技^{きやうぎ}は、女子車^{じよしくるま}いすバスケットボール^{バスケットボール}です🏀

パラサポWEB^{ウェブ}(パラリンピック^{かんれん}関連^{かんれん}のウェブサイト)では、「使用^{しよう}するコートや
リングの高^{たか}さなど^{いっぽん}は一般^{おな}のバスケットボールと同じで、激^{はげ}しい攻防^{こうぼう}やスピー
ディーなパスワークが魅力^{みりよく}。」と紹介^{しょうかい}されています。

ぜひ1度^{ひと}、動画^{どうが}などで見^みてみてください！





♪ みんなのページ コーナー ♪



ちょこ
お猪口にいっぱい

したう もの もの
『舌打ちする者される者』



花粉症でくしゃみが出る。この文章が人様の目に触れる頃はスギもヒノキも終わっているが、私の症状は毎年4月の中断を経てGWのあと再び現れるので、よいことにする。

このまえ図書館で盛大にぶっ放した。もちろん公共マナーは完璧に守ったつもりだ。二の腕に顔を押しつけ自らの服を犠牲にしての一発である。その瞬間殺気を感じた。30前後のおにいちゃん。しかし彼は私のエチケットを見て怒りを抑えた……かに見えたが2秒後、きつつい舌打ちをしてくれたのだ。それは受付のおねえさんにも聞こえるほどのチツであった(うそ)。この2秒はひどい。つまり彼は一旦ゆるそうとしたが私の風貌を見て、このおっさんなら我慢無用だチツツとやったのである。あらためてするか？

おもえばこれに類する事案が増えた。どうやらイライラの捌け口になっているらしい。ぼんやりふらふらしているとドヤされるお年頃になったということだ。われながら弱者だのう……

などと嘆いてはみたが、そんなこたダイジョーブ。私もケツコウ図太くなった。いなすかわすが多少できるようになったのである。目の前を他人が横切っただけで怒る奴もいるのだ。まともにつき合ってはおれない。それよりも自分が舌打ちする側にならないことが肝要である。特におっさんに対して。共食いになっちゃうもんね。ちょっと善人すぎる？
(みの)

—— SST での気づき ——

今回は、「自身の家族との関係とリカバリー」について入院中の患者さんの前でお話しする機会をいただきました。

私は家族との関係が複雑でしたので、どう伝えようか少し悩みましたが、この題材がテーマに決まった時、きっと皆さんも少なからず御家族との関係を悩んでいるのかもしれないと思い、素直にありのままの自分の気持ちをお話しさせていただきました。辛かった話、ターニングポイントになった話などなど……。最後に皆さんに質問をしていただき、同じような経験をされた方がいらしたと分かった時は、今すぐ患者さんのいる病院に駆けつけたい気持ちになりました。

話し終えて気持ちが一番救われたのは私かもしれません。話を聞いてくださったあの時、皆さんが私のピア相談員でした。本当に素晴らしい時間をありがとうございました。
(にゃんた)

そうだんいん へや
ピア相談員の部屋

K's Bar ~VOL. 88~ 「言うは易し」



このことばに続く「行は難し」が、4月から施行された民間事業者も義務となった合理的配慮の現状ではないでしょうか。これまでの法律の元となったと思われるノーマライゼーションという概念も、政治家や行政、マスコミも含め日本全体で見ればまだまだ浸透していないことを感じさせる事例を見聞します。これを少しでもわかりやすく改善するのも、よい事例の積み重ねではないでしょうか。

私も、「テレビで見たから思い切って声をかけました」と世代を越えて声をかけていただきサポートを受けながら話が弾むことがよくあります。杉並区が作成しているヒント集も、合理的配慮を求められる企業だけでなく、商店会や自治会、PTA、管理組合など様々な組織に広まり、新しい事例が増えることを期待しています。

(ピアスタッフ・佐藤)

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

月	火	水	木	金	土	日
7月 	2 休 所 日	3  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 専門相談(予約制)	11 	12 	13	14  すまネットクラブ 13:30～14:30
15 	16 	17 ストロベリーカフェ 13:30～15:00 専門相談(予約制)	18 	19 	20 つどい会 13:30～14:20 14:30～15:20	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 専門相談(予約制)	25 	26 	27	28 
29 	30 休 所 日	31			 ……ピア相談員(視覚障害)出勤日  ……専門相談(心理)※予約制	

◆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、8月・9月号として、7月下旬に発行予定です！！

☆すまいる通信は、(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/>