

れいわ ねん がつごう
令和6年8・9月号



すまいる高井戸通信



すまいる高井戸自立支援プログラム・活動のご報告



【すぎ散歩～氷川神社&高円寺散策】

今年度2回目のすぎ散歩は、氷川神社と高円寺周辺を散策しました。
気象神社とも呼ばれる、「氷川神社」、「高円寺」、「長仙寺」を巡り、
ゆったりとした時間を過ごすことができました！
お昼は「座・高円寺」のカフェでおいしいランチを
楽しむこともできて、皆さん大満足な様子でした。
次回のすぎ散歩は秋ごろを予定しています！



オリジナルの野菜パスタ
やおいしいデザートもた
くさんありました！



【ストロベリーカフェ&ラベンダーの会～合同ボッチャ】

スポーツ振興財団の職員さんとすぎボッチャクラブのみなさんから、
ていねいでわかりやすいご説明を受けてスタート。投球のコント
ロールが少し難しい場合に使う補助具「ランプ」を初体験しつつ、
おたがいのナイスプレイに拍手をし合ったり、残念なときは「惜しいね！」
など、明るく声をかけ合いながらの和やかで楽しい時間になりました。



【ロービジョンカフェ】



今回は、東京視覚障害者生活支援センターの中津大介さんを講師にお招きし、
見えない・見えづらい人に必要な防災についてお話しいただきました。
参加者の関心も高く、それぞれの備えや工夫についても活発な情報交換ができました。
避難訓練を定期的に行うように、災害に関する情報交換も繰り返し行い、災害時に命を守る行動
ができるよう準備をしておきたいですね。



音楽会の
お知らせ

♪すまいる高井戸・夏のミニコンサート(8月24日・土曜日・13時半～15時)♪

おなじみの鳥居由美子先生をお招きします。ウクレレやフラダンスやオーシャン
ドラムを体験し、世界各地の音楽にも耳を傾けながら夏の名残を楽しみましょう。



【夏バテ】とは

食欲が落ちた、何となく体がだるい、疲れがぬけにくいなどの症状を言います。十分な睡眠と食事を摂って夏バテを予防しましょう。

☆冷たいものはほどほどにしましょう！

- ・冷たい飲み物は甘みを感じにくいです。糖分の摂り過ぎになるものもあります。
- ・飲むなら麦茶か水、牛乳がよいです。

☆服装には注意しましょう！

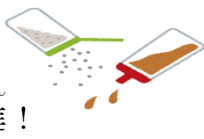
- ・汗を吸収しやすい素材の服や、ゆったりした服を選ぶといいです。

☆果物や野菜を食べましょう！

- ・体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の調子を整える食物繊維が摂れます。

<食欲を取り戻す味付け>

- ・カレー粉→スパイスで食欲増進！
- ・ショウガ→少しの量で風味がよくなります！
- ・酢やレモン→後味がさっぱりします！



橋本・吉野看護師の
ワンポイントアドバイス
「夏バテについて」

★すまいるアンケート★

（今月のテーマ）

『暑さ対策・暑さを乗り切るには？・暑い時に食べたい物は？』

冷房と扇風機を使い、水分を摂る。

アイスとかき氷の冷たいもの。

〔ペンネーム：ブルーさん〕



すいぶんをよくとって、からだをひやす。

〔ペンネーム：高町 由生さん〕

夏バテの防止は水分をこまめに摂ること、涼しい所で休む事です。とにかく水分を摂ることです。

〔ペンネーム：林 健太郎さん〕



スイカを冷やして食べると効果的です。

ネッククーラーで首を冷やすと涼しいです。〔ペンネーム：裕美さん〕

水分を補給することが大事ですので摂取することです。特に冷水やお茶などの水分を摂っています。〔ペンネーム：JM さん〕



皆様、こんにちは。

7月1日より、すまいる高井戸で働くことになりました、若山大地と申します。今までは、高齢者関係の仕事をしていました。

ご利用者のみなさんの為、お役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

若山 大地



よろしく
お願いします



♪ みんなのページ コーナー ♪



お箸口にいっぱい

【できすぎた話】



え～と、皆さんは佐村河内守 ゴーストライター問題なる出来事を憶えておられるだろうか？ あれから10年たったとどこかで目にしたが、もっとずっと昔のような気がする。

あの馬鹿らしくも可笑しい騒動を風化させぬためにも私はこの文章を書かねばならない。

内容は単純。前の年NHKにとりあげられ、にわかに脚光を浴びた重度聴覚障害の作曲家が実は聴こえており、作曲もほぼすべて他人の手によるものだったというお話。言うなれば音楽家ではなく役者だったわけだ。

私がこの件について抱く感想は、できすぎた話は面白くないということである。そしてそれは、たとえ話が事実であっても変わらない。なぜ、できすぎた話はつまらないのか。口幅ったいことを言うと、やはり人間が描けていないからであろう。あれぞ～んぶウソでしたと言われた途端、精彩を放ち始めることがその証左である。“嘘つきました”込みで人間らしい話になるのだ。

ところで佐氏が熱演中、私はこの案件に無関心であった。あまりにむさくるしい男なので見る気がしなかったのだ。事実が明らかになった時は、ひどく後悔したものである。おもしろもん味わい損ねたのだ。こういう臭ってくる話は乗らなければいけない。たとえば、チキショウ信じちゃった俺のバカバカとなったとしてもである。踊る阿呆に見る阿呆と言うが、見もせん阿呆が一番損なのだ。踊らされた阿呆のほうがましである。キマッタ…… (みの)

ピア相談員の部屋

K's Bar ～VOL. 89～ 「座頭市」



映画やテレビドラマになった座頭市を知っている方も多いと思います。この座頭市の「座頭」とは、江戸時代の男性盲人(視覚障害者)の階級のひとつだったそうです。

今のような社会保障制度などなかった時代、幕府は障害者保護政策として、江戸時代以前から存在した職能組合「当道座」に、按摩、鍼、灸などの治療や、琵琶、箏曲、胡弓などの芸道に独占的職種としての権利を認め、経済的な自立を図ろうとしたようです。

座には大きく四つの階級があり、その中で職業訓練も行われ、江戸の当道座には約千人ほどがいたそうですから、現在の東京の視覚障害者団体の会員の約3倍もの人が所属していたことになります。しかしこの制度も明治維新で廃止され、その後は同業者組合に再編成されたとのこと。ちなみに盲人の女性は瞽女と呼ばれた方たちの組織が各地に存在していたそうです。

このざっくりとした一連の視覚障害の歴史だけでも、知らなかったことだらけでした！ (ピアスタッフ・佐藤)

うさこのすまいるレシピ～豚肉としらたきの煮物

【材料】

しらたき:1袋(200g)

豚こま切れ肉:100g

A:砂糖・しょうゆ・みりん・酒: 各大さじ2

ごま油: 小さじ1



【作り方】

- ① しらたきを適当な大きさにハサミで切り、耐熱容器に入れて水を大きじ3ふりかけ、ふんわりとラップをかける。電子レンジで4分加熱。
- ② ①をザルにあげ、洗って水けを切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、②のしらたきとAを入れて少し煮る。

★冷ますと味が落ち着きます♪

月	火	水	木	金	土	日
 8月			1 	2 	3	4  すまネットクラブ 13:30~14:30
5 	6  きゅう しょ び 休 所 日	7  せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) 	8  ラベンダーの会 14:00~15:00	9 	10	11  きゅう しょ び 休 所 日 (山の白)
12  きゅう しょ び (振替休日)	13  きゅう しょ び 休 所 日	14  ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) 	15 	16 	17	18  ナチュラルカフェ 13:30~14:30
19  きゅう しょ び 休 所 日	20 	21  ストロベリーカフェ 13:30~15:00	22  ラベンダーの会 14:00~15:00	23 	24  なつ 夏のミニコンサート 13:30~15:00	25 
26  オープンルーム 13:30~15:00	27  きゅう しょ び 休 所 日	28  ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) 	29 	30 	31	9/1  

月	火	水	木	金	土	日
2 	3  きゅう しょ び 休 所 日	4  せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) 	5  ラベンダーの会 14:00~15:00	6 	7	8  すまネットクラブ 13:30~14:30
9 	10  きゅう しょ び 休 所 日	11  ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) 	12 	13 	14	15  ナチュラルカフェ 13:30~14:30
16  きゅう しょ び (敬老の白)	17  きゅう かん び 休 館 日 (会館休館)	18  ストロベリーカフェ 13:30~15:00	19  ラベンダーの会 14:00~15:00	20 	21  つどい会 13:30~14:20 14:30~15:20	22  きゅう しょ び 休 所 日 (秋分の白)
23  きゅう しょ び (敬老の白)	24  きゅう しょ び 休 所 日	25  ストロベリーカフェ 13:30~15:00 せんもんそうだん よやくせい 専門相談(予約制) 	26 	27 	28	29 
30  オープンルーム 13:30~15:00				  ピア相談員(視覚障害)出勤日 せんもん そうだん しんり 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、10月・11月号として、9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/>