すまいる荻窪6月号

令和7年5月20日発行　第144号

杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

すまいる荻窪では、障害のある方やそのご家族、支援機関から、生活全般の相談をお受けしています。障害者手帳の有無や障害種別にかかわらずご相談ができます。

目次

1. 第１１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～
2. 第１０回すまいるロービジョンカフェを行いました！
3. すまいる荻窪のスケジュール
4. ピア電話相談
5. 専門相談の日
6. 編集後記
7. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1.第１１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～

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、東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員をされている方を講師にお招きし、[生活向上のアレコレ聞いてみよう]と題してご講演をいただき、その後参加者全員で座談会を行います。

皆様のご参加をお待ちしております。

日時：令和7年6月29日（日）

　午後1時３０分 から 午後3時30分まで(開場午後1時20分)

場所：高円寺障害者交流館１階　集会室１・２

高円寺南2ー24ー18

内容　視覚障害者生活訓練指導員を迎えて生活向上のアレコレ聞いてみよう

講師:箭田裕子氏（東京都盲人福祉協会生活訓練指導員)

対象：区内在住・在勤の、見えない・見えづらいことでお悩みの方、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込み下さい。

2.第１０回すまいるロービジョンカフェを行いました！

2/22に第10回となるすまいるロービジョンカフェを開催いたしました。今回は[今だからきいてみよう]をテーマに視覚に不安を持つ方の生活の工夫などを意見交換する座談会を行いました。ゲストスピーカーとして、視覚に障害を持つ方への生活指導員をしているご自身も視覚障害当事者である白井夕子さんをお招きし、皆さんから上がる様々なお悩み事に対して、白井さんが日ごろ関わる他の当事者からの情報やご自身の経験なども交えて、様々なアイディアをいただくことができました。当日の参加者からの感想の中にも「これからもがんばります」と言うようなコメントもあり、皆さんいろいろな情報に刺激を受け、考える時間となったのではないかと思いました。当事者同士の情報交換の有意義さをとても感じられた会となりました。(ピア・スタッフ　黒澤)

3.すまいる荻窪のスケジュール（令和7年6月）

●オープンスペース開所時間

月・水・木・金：①午後4時～午後7時

土・日：①午前９時～午後12時　②午後３時～午後4時30分

●プログラムの予定

6/1（日）午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

6/6(金)午後2時～3時　美術

6/9（月）午後2時30分～3時30分　ストレッチ

6/11(水)午後2時～3時　おしゃべりサロン

6/12(木)午後2時～3時　　読書会

6/15（木）午後1時30分～2時30分　みんなの集い「音楽鑑賞」

6/19 (水)午後2時～3時　美術

6/22 (日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「６月なりの過ごし方」

6/22 (日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

6/23(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

6/25(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「思い込み」

6/29 (日)午後1時30分～2時30分　みんなでジョブトーク

パソコンサークル、美術、ストレッチ、メタ認知は講師がいます。

●プログラムの予約方法

5月25日～予約を受け付けます。プログラムは先着順、定員になり次第、締め切ります。

★すまいるNEWSに掲載するイラストを募集しています！興味のある方は職員にお声がけください。

4.ピア電話相談

毎月第1・2・3金曜日　午後4時～午後6時

03-3391-1977　　予約不要

1人1回20分まで

6/6 (金)

6/13(金)

6/20(金)

8.専門相談の日

●6/20(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●6/20(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

9.編集後記

6月は水無月とも言いますが、水無月という夏越祓(ばら)いの和菓子もあります。白い外郎生地に、甘い小豆を散りばめてあり、美味ですぞ。　So-much

10.すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

開所日／平日9時～19時　土日9時～17時

休所日／火曜日・祝日・年末年始

所在地／杉並区荻窪5-20-1杉並区立保健医療センター２階

℡03-3391-1976　Fax03-3391-1012

電話相談は1回15分です。

アクセス／JR･東京メトロ丸ノ内線「荻窪」駅南口より徒歩5分