



おぎくぼ がっさう すまいる荻窪7月号

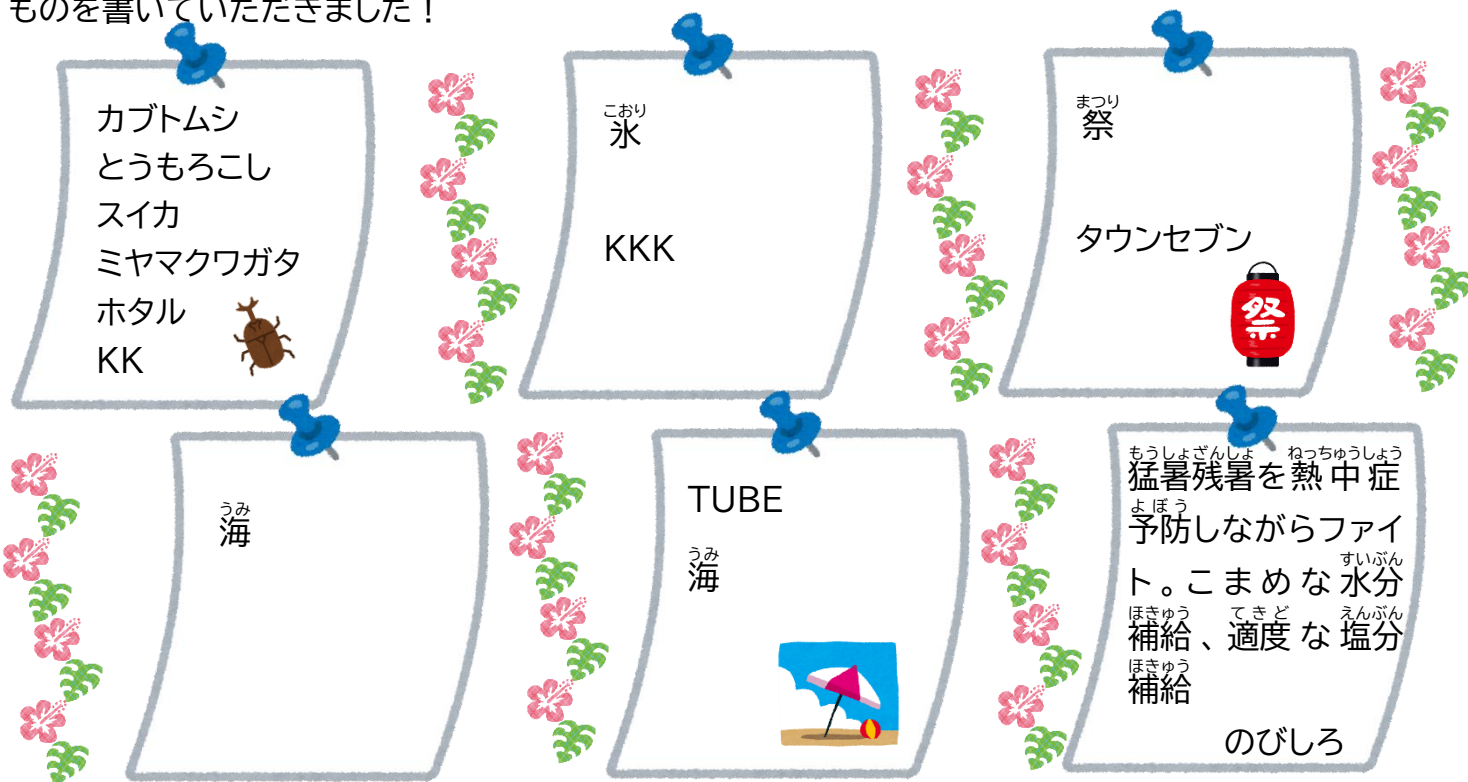
すまいる荻窪では、障 害のある方やそのご家族、支援機関から、生活全般の相談を
お受けしています。障 害者手帳の有無や障 害種別にかかわらずご相談ができます。
バリアフリー版もあります。ホームページをご確認ください。



「夏」をテーマにアンケートを実施しました



暑くなってきましたね！すまいるのメンバーさんに「夏といえば何ですか？」というテーマで思い浮かぶ
ものを書いていただきました！



おしらせ

すぎなみく か もの ようじ で か さい あつ たいりよくしょうもう ふせ
杉並区では買い物や用事などでのお出掛けの際に、暑さでの体 力 消耗を防ぐため
に、気軽に立ち寄り涼むことができる「涼み処（クーリングシェルター）」として、

くりつしせつ かいほう
区立施設を開放しています。どなたでもご利用いただけますので、

ねつちゅうしやう よぼうたいさく た よ
熱 中 症 の予防対策としてお立ち寄りください。

◆開放期間：2025年10月22日（水）まで

（開設時間は各施設により異なります）

◆場所：区役所本庁 舎、地域区民センター、

区民集会所、区体育施設（体育館、運動場）、

図書館、ゆうゆう館、地域包括支援センター

（ケア24）、杉並保健所・保健センターなど

このポスターが目印！➡



あつ たいさく ころりつてき つか かた 暑さ対策! エアコンの効率的な使い方

- ① 室内が暑い場合は温かい空気を外に逃がしてから⇒室内が温まって外よりも暑く感じる場合は窓を開けたり換気扇を回して暑い空気を逃がしたりしてからエアコンをつけましょう。
- ② 設定温度を下げすぎない⇒夏場設定温度を1℃上げると約13% 省エネになります。
- ③ エアコンとサーキュレーターを併用⇒サーキュレーターはエアコンの下に置き上向き(エアコンと同じ風向)にしましょう。



コラム ばんぱく おも で 万博の思い出

ばんぱく いま かいさいちゅう わだい ばんぱく い
万博といっても今、開催中の話題の万博に行ってきたわけではない。

たいよう どう ゆうめい しょうわ ばんぱく ほう
太陽の塔で有名な昭和の万博の方である。

とうじ わたしじん おおさかはつじょうりく きゅう れんぼう れんかん つき いし てんじ
当時、私自身も大阪初上陸である。ゲートをくぐると、旧ソビエト連邦のソ連館や月の石を展示しているアメリカ館など文字通り、未来を携えた万博が目の前にひろがった。

とうじ はこ ねだん えん こくてつ げん はつの えん じだい かいがい おお
当時は、タバコ1箱の値段が100円、国鉄(現JR)の初乗りも30円の時代である。海外から多くの人が押し寄せる今と違い、外国の人自体が珍しかった。

ビックリする様な人混みと異文化の煌びやかさが今も心のうちに浮かび上がってくる。

それでも、1番の思い出は、疲れ果て、父親の背中で食べたソフトクリームの味だったかもしれない。

ピアスタッフ 反町

まいにち しょうりょこう コラム 『毎日ちょっとした小旅行』

わたし しゅみ ひと せんじつ ゆうじん くるま
私の趣味はスポーツでその一つはサーフィンです。先日、友人の車イスユーザーのサーファーが主催する障害者サーフィンの普及のイベントに参加してきました。手や足が使えない障害を持つ大人や子供がサーフィンを体験できたり、障害のため一度も海遊びをしたことのない子供達は初めての海体験となり、そのはしゃぐ様子を見た親御さんが感動してる状況など素敵な光景ばかりでした。そして視覚障害部門ではサポートに何が 필요한のか、例えば波の様子や自分がどちらを向いてるかなどを声で知らせる声掛けの重要性や、使用するサーフボードなどは直接触れての確認が大切などのサポートの基本のお話をしました。サーフィンなどスポーツのサポートは日々の生活でのサポートとも重なる部分もあり、このイベントが障害者理解の啓発にもなっていて、広く社会貢献につながっていることを感じました。私たちのサポートをするために一生懸命に学んでくれるボランティアの方々の姿に感動でした。このイベントでは毎回参加者の波乗りコンテストがあるんですが、私は昨年に続き3位入賞。なんと1位は小学校低学年の男の子!ものすごいロングライドをしたそうです。

ピアスタッフ 黒澤 美花





すぎなみせいそうこうじょう けんがく 杉並清掃工場へ見学にいこう！

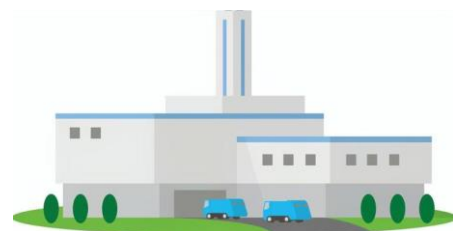
◆日時: 7月26日(土) 午後12時45分～3時30分

◆待ち合わせ場所: 荻窪駅元みどりの窓口前

◆内容: バスに乗って、杉並清掃工場へ行きます(雨天決行)。

◆持ち物: 交通費、飲み物、(お持ちの方は) 障害者手帳

(すまいるに帰ってきた後、荻窪からの交通費を支給します)



清掃事業は、ごみの収集・運搬、中間処理(焼却や粉碎など)および最終処分(埋立)の過程からなります。杉並清掃工場は、平成29年9月に竣工しました。

清掃工場の役割は、可燃ごみを安全かつ安定的に効率よく焼却処理することです。ごみを焼却することで、ばい菌や害虫、においの発生などを防ぐことができます。また、焼却により容積は約20分の1になり、さらに一部の焼却灰をセメントの原料や道路工事の材料などとして活用することで、埋立処分量を削減することもできます。清掃工場の焼却炉は、24時間休むことなく稼働しています。しかし年間に2か月ほど、全ての設備を停止して、機械の点検や部品の交換、内部の清掃などを行っています。

(東京二十三区清掃一部事務組合提供・協力)



かんどう プログラム感想

3/3 モルック

モルックを初めて体験しました。1勝1敗1分、白熱したゲーム、盛り上がり楽しい時間を過ごせました。機会があれば再度参加したいと思っています。

トマトシュー

モルックはこうとくてんがとれてとってもたのしかったです。(財団の人と) ひさしぶりにあえておはなしができてよかったです。またやりたいです。Y.M

ミラクルショット2れんぱつありがとー ラッキョ

スタッフのたいおうがとってもよく大満足です。

また参加したいです。
芸能人



にしおぎさんぽ

4/26 西荻散歩

ひるの昼飲みにこまらないいいみせがいっぱいあった。みんなでたのしかった。サイゼおいしかった。そのまんま北

普段めったにこういうプログラムに参加できないですし、人とランチができて楽しかった！またこういう企画があると幸いです。 T.M.

パスタが安くてとても美味しかったです。
利江ちゃん



＜オープンスペース開所時間＞

