すまいる荻窪7月号

令和7年6月20日発行　第145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. アンケート「夏といえばなんですか？」
2. 涼み処（クーリングシェルター）のおしらせ
3. 暑さ対策！　エアコンの効率的な使い方
4. コラム　万博の思い出
5. コラム　毎日はちょっとした小旅行
6. 単発プログラム告知「杉並清掃工場へ見学にいこう！」
7. プログラム感想
8. すまいる荻窪のスケジュール
9. ピア電話相談
10. 専門相談の日
11. 編集後記
12. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1.アンケート「夏といえばなんですか？」

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！

（メンバーの回答）

・カブトムシ、とうもろこし、スイカ、ミヤマクワガタ、ホタル KK

・氷 ＫＫＫ

・祭り タウンセブン

・海

・ＴＵＢＥ、海

・猛暑残暑を熱中症予防しながらファイト。こまめな水分補給、適度な塩分補給 のびしろ

2.涼み処（クーリングシェルター）のおしらせ

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、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、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

3.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。

4.コラム　万博の思い出

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。

太陽の塔で有名な昭和の万博の方である。

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。

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

5.コラム　毎日はちょっとした小旅行

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、障がい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必要なのか、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、このイベントが障がい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

6.単発プログラム告知「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　（すまいるに戻ってきた後、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（焼却や粉砕など）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、内部の清掃などをしています。 （東京二十三区清掃一部事務組合提供・協力）

7.プログラム感想

3月3日にモルックをおこないました。

（メンバーの感想）

・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

4月26日に西荻散歩にいきました。

（メンバーの感想）

・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

8.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

7/3(木)午後2時～3時　美術

7/6（日）午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

7/9(水)午後2時～3時　おしゃべりサロン

7/10(木)午後2時～3時　　読書会

7/14（月）午後2時30分～3時30分　ストレッチ

7/17 (水)午後2時～3時　美術

7/20（日）午後1時30分～2時30分　みんなの集い「音楽鑑賞」

7/23(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「わかった気になってしまうこと」

7/26（土）午後１２時４５分～３時30分　杉並清掃工場へ見学に行こう

7/27 (日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「海の思い出」

7/27 (日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

7/28(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

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

6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。

9.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

7/4 (金)

7/11(金)

7/18(金)

10.専門相談の日

●7/18(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●7/18(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

11.編集後記

紫陽花が咲き始めました。湿気と気温上昇で身体にこたえる季節、目と心の保養になると良いですね。　旅人

12.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