



おぎくぼ すまいる荻窪 10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。



あき からだ うご
スポーツの秋！みんなで体を動かしませんか？



ユニバーサルタイムに行こう！

- 10月25日（土）午前10時～12時
（午前9時45分 すまいる荻窪集合、徒歩移動、現地解散。途中退室も可能）
- 場所：荻窪体育館（杉並区荻窪3-47-2）
- 持ち物：飲み物、室内履き、動きやすい服装
- 内容：サッカーやバスケットボール、トランポリン、ヨガなどの中から自由に選んで参加します。

ストレッチ スペシャル版

- 11月10日（月）午後2時30分～3時30分
（すまいる荻窪集合）
- 場所：杉並保健所4階運動室
- 持ち物：飲み物、室内履き、動きやすい服装
- 内容：通常のストレッチプログラムのスペシャル版として、場所を運動室に変え、椅子を使ったストレッチ、呼吸法などのリラゼーションを行います。



第12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～

視力に不安を抱えお困りの方に、[心のケアや生活を支える視覚リハビリテーション]の専門の生活支援員の方からご講演をいただき、その後参加者で情報交換を兼ねた座談会を行います。皆様のご参加をお待ちしております！

日時：11月9日（日）午後1時30分～午後3時30分（開場午後1時20分）

場所：高円寺障害者交流館集会室1・2（杉並区高円寺南2-24-18）

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

申し込み・問合せ：お近くのすまいるにお電話にてお申し込み下さい。





しゅざいはんせんにゆう

取材班潜入レポ

すぎなみ

杉並アイプラザでリフレッシュ！

すぎなみく いたく う うんえい ま
杉並区から委託を受けて運営をしているあん摩、マッサージ、鍼灸の治療室 杉並アイプラザへ行って
きました。

せじゅつしゃ すべ すぎなみくざいじゅう こっかしかく ま しあつし し しゅとく しかく
施術者は全て杉並区在住の国家資格（あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師）取得のプロの視覚
しょうがいしゃ こうせい なか ふたり かた
障害者で構成されています。その中からお二人の方にインタビューしてきました。

＜あん摩一本！のTさん＞

アイプラザで施術を始めて何年ですか？

約25年ですが、まだまだ修行中です(笑)

やっていて良かった事は？

体が鍛えられること。自分が丈夫でないと人の
体を診ることもできないと思ってます。

日々心がけている事はありますか？

あん摩一本でやってきたことを誇りに思っています。

お一人お一人のお話を聞きながら、体を触ると体の
悪いところがわかります。お客様が訴えてる
箇所が問題があるわけではない場合もよくあるの
で、そこをご説明しながら施術をすることを心がけ
ていますね。あと、リラックスをしいらっしゃる
方もたくさんいるので、そこを感じ取りながら会話を
したりしなかったりと気を配っています。

今後の目標は？

長くこの仕事を続けていくことが目標。そのため
には体を大切にしていけることがより良い施術を続
けていけることだと思っています。アイプラザに通
うにも他のところに行くにもよく歩き、常に
自分自身の体を整えるようにしています。

＜リピートして予約をしてくださることがとても
嬉しいYさん＞

アイプラザで施術を始めて何年ですか？

2年ぐらいになります。

やっていて良かったと思う事は？

たくさんのお客様がリピートして予約をして
くださることがとても嬉しいです。

日々心がけている事はありますか？

あん摩、鍼灸すべて資格を持っていますが、鍼
などはすぐに効果が現れないことも多いし、
状況により患部の周りなど患者さんがわかりづ
らい箇所に鍼をおく場合などもあり、その辺をよく
説明して施術することを心がけています。ま
た、お客様によってはご自身の体がわかってい
ない方もいるので、自分の体のことをわかっても
らえるように説明するようにしてます。ただリラ
ックスをしたいと言う方もいらっしゃるので、そ
こはご様子を見ながら会話を進めています。

今後の目標は？

自分自身が健康でないとお客様を健康に導く
ことができないので、まめに病院に通ったり自分
の体力づくりのために定期的なストレッチを行
うなど、体のケアを心がけています。

すぎなみ

杉並アイプラザとは？

あん摩、マッサージ、鍼灸の治療室運営のほか、視覚障害の方やボランティアの方を対象にした
各種教室、研修会、講演会、小中学校等への普及啓発講師の派遣、三療施術者による無料マッサージ
事業なども行っています。

【料金について】

30分コース・・・1,800円

60分コース・・・3,600円

(90分コースもあります)

時間：午前9時～午後7時（受付午後5時まで）

ご希望の方は下記までお問合せください。

電話・Fax：03-3333-3444

住所：杉並区南荻窪3-28-10





首はどうか？



電柱に案内が出ているから迷わないですね😊



あんまりこってないねえ～



血流が良くなった感じがして スッキリ！



黒澤記者の感想

お二人ともとても誠実で、お客様がお話したいか、またはリラックスするために来たかを感じ取り施術を進めていることに感銘を受けました。そしてやはり共通していたところをご自身のお体を整えておかないとお客様のお体を整えることができないというお気持ちで接していることもとても印象的でした。お二人とお話をしているだけで癒された私はお二人の日々の心持ちが感じられたからでしょうね。Tさん、Yさん、お忙しい中、素敵なインタビューのお時間をありがとうございました🍷



中村記者の感想

初めてアイプラザにお邪魔しましたが、気さくにお話をしてくださって緊張がほどけました。実際施術を受けてみましたが、優しく時には力強くやっていただき、血流が良くなった感じがしました。体を触ると痛い部分がわかるというのは努力の賜物ですし、人の体を診るから自分もしっかり体を整えないといけないというお話はプロ意識を感じました。貴重なお時間ありがとうございました！

注目!

おぎくぼちいきこうかいこうざ
すまいる荻窪地域公開講座

たの まな にんち
「楽しく学ぼうメタ認知トレーニング」

すまいる荻窪のプログラムでおなじみのメタ認知トレーニングを規模を拡大して公開講座でも行います！是非お気軽にご参加ください！

日時：10月4日(土) 午後1時～3時

場所：杉並区立医療保健センター4階 運動室

講師：本山久美子先生

対象：杉並区内在住・在勤・在学の方

定員：40名

参加費：無料

お申し込みはすまいる荻窪までお電話ください

がっ 10月

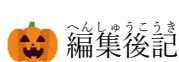


プログラムは、9月25日から予約を受け付けます。定員になり次第、締め切ります。※ の予定は除く。

<オープンスペース開所時間>

0月・水・木・金：①16:00～19:00 ②土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

月	火	水	木	金	土	日
	きゅうしょび 休所日 	1 ★先生のいるプログラム	2	3 14:00～ ★ びじゅつ 美術 16:00～ 18:00 でんわそうだん ピア電話相談 03-3391-1977	4 13:00～ 注目! ちいきこうかいこうざ 地域公開講座 「楽しく学ぼう メタ認知トレーニング」 4階運動室	5 13:30～ りようしゃ 利用者 ミーティング
6	7 きゅうしょび 休所日 	8 14:00～ おしゃべりサロン	9 14:00～ どくしょかい 読書会	10 16:00～ 18:00 でんわそうだん ピア電話相談 03-3391-1977	11	12 おすすめ! 13:00～ おんがくかんしょう 音楽鑑賞と 食事 (お弁当などの 食べ物持参)
13 きゅうしょび 休所日 	14 きゅうしょび 休所日 	15 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「記憶」	16 14:00～ ★ びじゅつ 美術	17 16:00～ 18:00 でんわそうだん ピア電話相談 03-3391-1977	18	19 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」
20	21 きゅうしょび 休所日 	22	23	24	25 おすすめ! 10:00～ ユニバーサルタイムに行こう! (表面参照)	26 13:30～ グループピア カウンセリング 「秋の行楽と 季節の変わり目の 準備」 13:30～ ★ パソコンサークル
27 14:30～ ★ ストレッチ	28 きゅうしょび 休所日 	29	30	31		



編集後記
気候の変動で年々、秋と春が短くなっている気がします。今年こそは紅葉を見にいくなどして自分から秋を感じようと思います。



10月17日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
10月17日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

すまいる狹窪 (受託法人：社会福祉法人めぐはうす)

開所日／平日9:00～19:00 土日9:00～17:00

休所日／火曜日・祝日・年末年始

所在地／杉並区狹窪5-20-1杉並区立保健医療センター2階

Tel03-3391-1976 Fax03-3391-1012

アクセス／JR・東京メトロ丸ノ内線「狹窪」駅南口より徒歩5分

電話相談は1回15分です。
みんなが使う電話だもんね

