



おぎくぼ すまいる荻窪 11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。



おぎくぼ どうだんいんいくせいこうざ だいい かい すまいる荻窪ピア相談員育成講座 (第1回)



すまいる荻窪のピア活動や講座の今後のスケジュールについての説明と、グループワークを 行いま
す。今後、すまいる荻窪でピア相談員として活動をお 考 えの方はご参加ください。

- 日時：11月14日（金）午後1時30分～3時30分（開 場午後1時20分）
- 場所：杉並保健所4階会議室 ※どうしても日程の都合がつかない方は、ご相談ください。
- 対 象：2024年度、2025年度のピアサポート入門講座を修了した方 ●受講料：無料
- 申 込・問 合 せ：すまいる荻窪へお電話でお申し込みください。

おぎくぼ きょうしつ すまいる荻窪でモルック教室

モルックはフィンランド発 祥の気軽なスポーツです。とても簡単なルールでどなたでも楽しめま
す。まだ体験したことがない方も大歓迎です。一緒に 体 を動かしませんか？

- 日時：11月22日（土）午後1時30分～2時30分 ●場所：杉並保健所4階運動室
- 持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装
- 講師：（公財）日本レクリエーション協会公認 スポーツ・レクリエーション指導者
（公財）日本パラスポーツ協会 初級パラスポーツ指導員 吉田 一美 氏

だいい かい 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～

みなさま さんか こころ ま
皆様のご参加を 心からお待ちしております！



- 日時：11月9日（日）午後1時30分～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 ●申 込・問 合 せ：お近くのすまいるにお電話にて。
- 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

【前回のようす】去る 6/29 に第11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「生活のあれこれ聞いてみよう」と題しまして、生活の工夫やクオリティーを上げるため
の訓練を 行 っている東京都盲人福祉協 会の先生をお招きして参加者との座談会形式で開催いた
しました。対話式に進み、そして、皆さんからの質問に先生が答えをくださるだけでなく、た
くさんの参加者の仲間がご自身の経験からのアドバイスを 提 供するような場面も数多くあり、
非常にアットホームな雰囲気ではが進みました。ご自身が持っている情 報を共 有し合うという
温 かい集まりになったことがとても印象的であり、またリピーターの参加者の情 報 提 供
がとても的確で有意義なものでした。ピアスタッフ 黒澤



がっ 11月

<オープンスペース開所時間>

〇月・水・木・金：①16:00～19:00 〇土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30



プログラムは、10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。

月	火	水	木	金	土	日
		★ 先生のいるプログラム			1	2 13:30～ 利用者 ミーティング
3 きゅうしょび 休所日 	4 きゅうしょび 休所日 	5	6	7 14:00～ びじゅつ 美術 ★ 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	8 テーマは 「心と からだの 冬の お役立 ち情報」 です。	9 13:30～ グループピア カウンセリング 13:30～ パソコンサークル 13:30～ ロービジョンカ フェ（表面参照）
10 14:30～★ ストレッチ スペシャル 版	11 きゅうしょび 休所日 	12 14:00～ おしゃべりサ ロン	13 14:00～ 読書会	14 13:30～ ピア相談員 育成講座 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	15	16 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」
すまいる荻窪に集合した後、運動室へ移動します。 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。						
17	18 きゅうしょび 休所日 	19 13:00～★ メタ認知トレ ーニング 「思い込み」	20 14:00～★ 美術	21 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	22 13:30～★ モルック教室 注目!	23 きゅうしょび 休所日
24 きゅうしょび 休所日 振替休日	25 きゅうしょび 休所日 	26	27	28	29	30 13:30～ みんなでジョブ ーク

<編集後記>

今夏の猛暑をのり切った
自分を褒めてあげよう



専門相談の日

11月21日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
11月7日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

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9:00～19:00 土日9:00～17:00

休所日／火曜日・祝日・年末年始

所在地／杉並区荻窪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「荻窪」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

