



れいわ ねん がつ にちはっこう だい ごう
令和7年11月20日発行 第150号
すぎなみくしょうがいしゃちいきそだんしん
杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪
おぎくぼ

おぎくぼ すまいる荻窪 12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。



ボードゲーム「グラマ」をやってみよう！

「グラマ」は、重さの感覚とコミュニケーションで楽しむ新感覚のボードゲームです。それが持っている巾着袋の“重さ”をテーマに合わせて調整し、最後にみんなでてんびんにのせてチャレンジ！
「せーの！」の掛け声でピタリと重さが揃った時の一体感は格別です！

「グラマ」とは？

1. それぞれ重さの違うきんちゃく袋が配られます。
2. 自分のきんちゃく袋の重さを言葉で説明します（例：コンビニで売られている物の中だと〇〇くらい）。
3. 4人の中で、2番目に重い袋を持っている人は誰だと思うかを話し合って決めます。
4. それぞれのきんちゃく袋が、2番目に重い袋を持っている人のきんちゃく袋と同じ重さになるように、中のおもりを出したり、おもりを入れたりして調整します。
5. てんびんに全員できんちゃく袋をのせ、「せーの」で手を放します。
6. てんびんがつり合ったら成功！

てんびんが傾いてしまった時は、「ああ～！」と残念そうな声、つり合った時には自然に拍手！

- 日時：12月14日（日）午後1時30分～2時30分
- 場所：すまいる荻窪オープンスペース
- 講師：一般社団法人インクルラボ 福迫かずや氏
- 申込：11月26日（水）から予約を受け付けます。



（写真提供：ビーラインドプロジェクト）

12月1日から12月7日は、杉並区障害者週間です

杉並区では今年12月1日～7日を「障害者週間」と定め、障害のある人の自立と社会参加の支援等に関する活動をはじめ、さまざまな取り組み・行事を行います。

杉並区地域自立支援協議会トークライブ

～それならわたしもできるかも ‘25～



障害当事者へのインタビューや、杉並区地域自立支援協議会の紹介をします。障害のある人もない人もみんなが住みやすい社会にするために何ができるか、一緒に考えてみませんか？

●日時：12月7日（日）午後3時30分～5時（受付開始午後3時）

●場所：セシオン杉並 3階 第8・9・10集会室（梅里1丁目22-32）

●申込・問合せ：11月28日（金）までに杉並区基幹相談支援センターへ

お申込ください。（電話：03-5335-7672

右のQRコードからもお申込いただけます。当日参加も可能です）



ふれあいフェスタ

地域自立支援協議会トークライブと同じ日、同じ会場で、午前よりふれあいフェスタが開催されています。障害のある方もいる方も、誰でも楽しめる障害者スポーツの体験や、手話やダンスのパフォーマンス、障害者施設による雑貨や食品の販売もあります。申込は不要、入場無料です。ぜひ足をお運びください！

●日時：12月7日（日）午前10時～午後3時

●会場：セシオン杉並（梅里1丁目22-32）

おすすめ!

ようねんかい 忘年会



みんなでバーミヤン（荻窪タウンセブン店）に行って、食事を楽しみましょう。

●日時：12月20日（土）午後12時～午後1時30分

●待ち合わせ場所：荻窪タウンセブン7階エレベーター前の椅子があるところ

●持ち物：食事代は自己負担です。必要な金額をお持ちください。 ●定員：10名

●予約：11月26日（水）から12月18日（木）までの間にお申し込みください。

Welcome!

新 しい職員が入りました！

遅れてきた新人の藤井です。

気がつけばもう年の瀬ですね。一見超ベテラン風ですが、長い間民間企業で働いていましたので、福祉のお仕事はまだ修行中の身です。すまいる荻窪では、ご利用者の皆さまの繊細なお気持ちに少しでも近づき、一緒に考えたり、笑ったりできたらと思っています。至らない点も多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひいたします。



すまいる荻窪では視覚障害者向け代読・代筆サービスを行っています。

視覚障害者の方のコミュニケーション支援サービスとして、すまいる3か所（荻窪・高円寺・高井戸）で相談員が代読・代筆を行います。

◇対象

区内在住の視覚障害者の方



◇代読・代筆できる文書

- 手紙、学校・官公庁からの通知文書、電気製品の説明書、パンフレットなどの代読を行います。

代読に伴う簡単な代筆も行います。

◇ご利用にあたって

- あらかじめ「すまいる」に電話で予約の上お越しください。
- 1回の利用時間は60分以内で、料金は無料です。



◇ご注意

- 図書・新聞などの代読は行いません。図書・新聞などの代読は区立図書館の対面朗読サービスをご利用ください。
- 代読する文書の内容についての判断、解説、助言は行えません。

「代読・代筆サービスをご利用されている方の感想」

同僚の退職などで個人的なお願いがしづらくなる中、相談員の方からすまいる荻窪を教えていただき、代読・代筆サービスを利用し始めました。不在者票や役所の書類など期限のあるものを中心にお願いしています。

特に健康診断の書類は個人情報があるので、とても助かります。予約は電話でできるので、アナログな私も安心して利用できます。

家事援助と使い分けながら今後もお願いしていきたいと思っています。



はつもうで 初詣



- 日時：2026(令和8)年1月4日(日)午前11時～午後12時30分（※現地解散）
- 待ち合わせ場所：すまいる荻窪オープンスペース
- 行先：白山神社（すまいる荻窪から、みんなで徒歩で向かいます）
- 予約：12月25日(木)から予約を受け付けます。

かつ
12月



がつ にち よやく う つ ていいん しだい し
プログラムは、11月26日から予約を受け付けます。定員になり次第、締め
きります。※ よてい のぞ
の予定は除く。

かいしょじかん
<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

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1	2 きゅうしょび 休所日 	3 ★先生のいるプログラム	4	5 14:00～ ★ びじゅつ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	6	7 13:30～ りょうしゃ 利用者 ミーティング
8 14:30～ ★ ストレッチ	9 きゅうしょび 休所日 	10 14:00～ おしゃべり サロン	11 14:00～ どくしょかい 読書会	12 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	13	14 おすすめ! 13:30～ ★ グラマをやって みよう! (1面参照)
15	16 きゅうしょび 休所日 	17 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「分かった 気になって しまうこと」	18 14:00～ ★ びじゅつ 美術	19 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	20 12:00～ ぼうねんかい 忘年会 (中面参照)	21 13:30～ みんなの集い 「茶話会と音楽 鑑賞」
22 14:30～ ★ ストレッチ	23 きゅうしょび 休所日 	24	25	26	27	28 13:30～ グループピア カウンセリング 「年末年始の過 かたごし方」 13:30～ パソコンサークル
29 きゅうしょび 休所日	30 きゅうしょび 休所日	31 きゅうしょび 休所日	年末年始のお休みは、12月29日～1月3日までです			

へんしゅうこうき
編集後記



朝晩と冷えてきました。

風邪もはやっています。皆さん体調に気をつけ
て年を越しましょう。

せんもんそうだんひ
専門相談の日

がつ にち こうじのうきのうしきうかい そだん
12月19日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

がつ にち しかくしきうかい そだん
12月19日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

おぎくぼ じゅたくほうじん しゃかいふくしほうじん
すまいの荻窪 (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

でんわそだん
電話相談は1回15分です。
みんなが使う電話だもんね

