



# おぎくぼ がっさう すまいる荻窪 1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 きょうしつ おこな すまいる荻窪でボッチャ教室を行います！

### 【ボッチャとは？】

ボッチャは、重度の脳性まひ者など四肢に障害がある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。近年では、障害の有無にかかわらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。

試合では、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。ジャックボールの近くにボールを投げるだけでなく、相手のボールを弾いたり、自分のボールにぶつけて押すことでの的に近づけたり、ジャックボールを弾いて移動させたりと、様々な戦略で考えることを競うゲームです。



### 【試合の流れ】

- ① コートの中の自分のチームのエリアからボールを投げます。先行チームが的となるジャックボール（白）を投げ、続けて1投目の投球を行います。
- ② 後攻チームが、自分のチームのエリアから最初の投球を行います。
- ③ ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側のチームが、その次の投球を行います。
- ④ 赤、青ともに6球ずつ投げたら得点を計算します。ジャックボールに最も近いボールを投げたチームに得点が入ります。相手チームのジャックボールに最も近いボールより、自分のチームが何個ジャックボールの近くに投げることができたかを数え、1個につき1点が与えられます。



日時：2026年2月14日（土）午後1時30分～

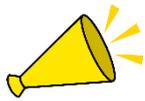
場所：杉並保健所4階 運動室

持ち物：飲み物、タオル

講師：日本ボッチャ協会公認審判員 高木 悠翔 氏

ご参加お  
待ちして  
います！





# スタジオてくてく高円寺へ行ってきました！



「世界で一番納期を守れない(かもしれない)スタジオ」——そんなおもしろいコンセプトを持つ就労継続支援B型事業所があります。動画やイラスト、アニメーション制作などの仕事を請け負っているそうです。いったいどんなところなのか、取材してきました！

## スタジオてくてくととは？

スタジオてくてくは、障害のある方が利用できる就労継続支援B型事業所です。

イラスト制作・動画編集・3Dモデリングなど、好きなことの専門スキルを学びながら働けます。現役のクリエイターが優しく丁寧にサポートするので、未経験・初心者の方も安心して始められます。

職員よりひとこと！

ご自身の「好き」を大事にしてもらいたいです(^)

## ～事業所内のようす～

席は好きなところに座ってよいそうです。パソコンと液晶タブレットの両方を使い、みなさん集中して作業に取り組まれていました！



月1、2回ほど、通常の作業とは違うことをする日があるそうで、これらのアクリルスタンドもそのとき利用者の方々が作ったようです。すごいですね！

## “就労継続支援B型”とは？

障害福祉サービスのひとつで、一般企業等で働くことに難しさを感じている方に、働く場を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を行うものです。就労継続支援B型の事業所は「作業所」とも呼ばれます。

作業内容は事業所によって異なります。飲食店の接客や調理補助ができる場所もあれば、公園清掃ができる場所、雑貨が作れる場所、封入・シール貼りなどの軽作業ができる場所など様々です。「興味はあるけれど探し方がわからない」「利用するまでの流れがわからない」といった場合は、すまいるで相談することもできます。

Aさん) 未経験から参加!

はんとし りよう もといりょうしよく  
半年ほど利用しています。元医療職なのですが  
ひざ こわ さが  
膝を壊してしまい、デスクワークを探していた  
ところ、ネットでスタジオてくてくを見つけて  
「やってみたい」と思いました。パソコンのこと  
とは未知でしたが将来使えるようになりたか  
ったので。

しゃしん きぬ さぎょう つく  
写真を切り抜く作業から作ったものがありま  
す。今はLINEスタンプのために人物の写真デー  
タの切り抜きをしています。本当に基礎的なこ  
とから教えてもらえました。最初は不安で、で  
きるかどうかもわからなかったのですが、いま  
は仕事に対して「やらせてください」と言える  
ようになったのがうれしいです。

どんな時もプロのスタッフが支えてくれる!

こんご もくひょう いまつか おぼ  
今後の目標は、まずは今使っているアプリを覚  
えていきたいです。「こんなことがやりたい」と  
おもったものの中には、複数のアプリケーション  
が組み合わさっていて、覚えないといけないこ  
とがたくさんあるということを知れました。わ  
からないことがあるとすぐ聞けて、スタッフも  
プロなので、お返事がすぐいただけるのが助か  
ります。スタッフが近くにいないときはオー  
プンチャットで質問することもできるので、忘れ  
ないうちに聞くことができます。今は週3日通  
っていますが、つらいと思ったことがないです。  
ここに来るのを楽しみにしています。



♪取材者コメント:

ひび さぎょう しんらいかんけい  
日々の作業やスタッフとの信頼関係、そして  
まいにち まな はな  
毎日に学びがあることなど、お話ししてくださ  
る間のたくさんの笑顔からよろこびが溢れて  
いました!

Bさん) みんなに相談しながら進められる!

げつ りよう ねん そと で  
3か月ほど利用しています。5年くらい外に出  
ることができなくて、1年前に精神科を受診  
しました。外に出なきゃと思って、その一歩  
としてスタジオてくてくの利用を始めまし  
た。美大を目指していたので、イラストが描  
けるようになりたくて。

いま あんけん そうだん  
今はイラストの案件をスタッフと相談しなが  
らやっています。これまでもイラストの仕事  
は何点か完成させました。できることが増え  
ると達成感があります。自分で自分の絵を見  
ても限界があるので、スタッフに見てもらえ  
るのは良いです。



3日出勤から5日出勤へ!

か しゅっきん か しゅっきん  
はじめは週3日来て、残りは在宅作業にして  
いたのですが、週5日外に出る体力をつけ  
たくて今は週5日来ています。機材や有料  
のソフトがそろっている環境が良いです。  
目標は、しっかりと仕事としてできるくらい  
の技術を身につけたいです。美大の受験もし  
たいと思っています。

♪取材者コメント:

がいしゅつ な いま か かよ  
外出に慣れることから、今では5日通っ  
ていることや以前持っていた美大へ通うと言  
うゆめ いま もくひょう  
夢を今また目標にしていることにとても  
かんだう  
感動しました!

今回取材したのはこちら😊

【事業所情報】

スタジオてくてく 高円寺  
すぎなみくこうえんじきた こうえんじ かい  
杉並区高円寺北2-1-24 Core高円寺ビル 2階

しゅざいしゃ  
(取材者: KKコンビ)



# がっ 1月



プログラムは、12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>

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	3	4 11:00~ はつもうで 初詣 (すまいるしゅうごう) 13:30~ りようしゅ 利用者 ミーティング
<p>★ <b>先生のいるプログラム</b></p> <p>ねんまつねんし やす 年末年始のお休みは、12月29日(月)~1月3日(土)までです。</p> <p>1月~3月のストレッチは4階運動室で行います。すまいるで受付をしてから4階へ移動してください。</p>						
5	6 きゅうしょび 休所日	7	8 14:00~ どくしょかい 読書会	9 14:00~ ★ びじゅつ 美術 16:00~ 18:00 てんわそうだん ピア電話相談 03-3391- 1977	10	11
12 きゅうしょび 休所日  成人の日	13 きゅうしょび 休所日	14 14:00~ おしゃべりサ ロン	15	16 ♠️♣️ 16:00~ 18:00 てんわそうだん ピア電話相談 03-3391- 1977	17	18 13:30~ みんなの集い 「音楽鑑賞」
19	20 きゅうしょび 休所日	21 13:00~ ★ にんち メタ認知トレ ーニング けつろん 「結論への ひやく 飛躍」	22 14:00~ ★ びじゅつ 美術	23	24	25 13:30~ グループピア カウンセリング 「もうすぐ春だ。 げんき 元気を出そう!」 13:30~ パソコンサークル
26 14:30~ ★ ストレッチ	27 きゅうしょび 休所日	28	29	30	31	

### <編集後記>



### せんもんそうだん 専門相談の日

今年もあつという間に年末ですね。2026年も皆さまにとって良い1年になりますように。

♣️ 1月16日13:00~ 高次脳機能障害のご相談をお受けします。

♠️ 1月16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

