



# おぎくほ がつごう すまいる荻窪 2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。



## 寒い冬にほっこり！ すまいるメンバーのほっこりニュースを聞きました！

タウンセブンでウィンドウショッピングしたり、お茶や食事をすることが最近のマイブームです！ be

すまいるはさべつがないからあんしんするホッコリした。そのまんまらっきよ

都営住宅に当たりました。ノムさん

すまいるがあたたかくてホッコリした そのまんまらっきよ

おんがくかんしようほっこりした すぐらっきよ

絵の先生に提出した絵画が合格した美術館に出展だ！ 4/1～4/14 プロになる！ SK

飲食店で帰り際に「ごちそうさまでした。」と言うことの出来る少年にほっこりしました。ノンプロ

人と話すのが好きで、いつものスポセンの利用者やスタッフさんと話して、心が温かくなりました。GHで鍋パーティーをやり温まりました。14 チャンスムーン



## たんぱつ 単発プログラム 荻外荘公園散策+荻外荘観覧

荻窪三庭園の一つ「荻外荘公園」は当時の建物を復元し、令和6年12月から公開されています。

歴史を感じる建物を一緒に観覧してみませんか？

日時：2月21日(土) 午後1時～2時30分(雨天決行・強い雨だったらゲーム大会に変更)

午後1時 すまいる集合 午後2時30分 すまいる解散

持ち物：障 害者手帳(手帳持参で入館料が無料になります)

※公園や建物の様子は公式ホームページをご参照ください。



## 再告知！ すまいる荻窪でボッチャ教室を行います！

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

ご参加お待ちしております！



# がっ 2月



プログラムは、1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	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
		★ 先生のいるプログラム				1 13:30～ 利用者 ミーティング
2	3 きゅうしょび 休所日 	4 14:00～ おしゃべりサ ロン	5	6 14:00～ びじゅつ 美術 ★ 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	7	8
9 14:30～ ★ ストレッチ	10 きゅうしょび 休所日 	11 きゅうしょび 休所日 建国記念日 	12 14:00～ どくしょかい 読書会	13 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	14 13:30～ ★ ポッチャ教室 <b>注目!</b>	15 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」 おんがくかんしょう
16	17 きゅうしょび 休所日 	18 13:00～ ★ メタ認知トレ ーニング 「思い込み」	19 14:00～ ★ びじゅつ 美術	20 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	21 13:00～ 荻外荘公園散策 + 荻外荘観覧 <b>注目!</b>	22 13:30～ グループピアカウ ンセリング 「環境変化の適応 について (引越 し や人間関係など)」 13:30～ パソコンサークル
23 きゅうしょび 休所日	24 きゅうしょび 休所日 	25	26	27	28	

＜編集後記＞

ホットミルクを飲むと、身も心もほっこりします。お砂糖や、きなこを入れてもおいしいです。 ミルクマン

### せんもんそうだん ひ 専門相談の日

2月20日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。  
2月13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

Tel.03-3391-1976 Fax.03-3391-1012

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

