



おぎくぼ すまいる荻窪 3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。

自分を知って、共に歩もう

今年度も残りわずかとなり、地域のみなさま、そして何より利用者様とご家族の多大なるご理解とご協力に、心より感謝申し上げます。

ふり返ってみますと今年度はオープンスペースやプログラム活動が大変にぎわってありました。仲間同士が支え合う自然な「ピアサポート」があちこちで生まれ、同じ目線で「わかるよ」と言い合える仲間の存在は、何者にも代えがたい安心感を与えます。

また「自分を知る」ことが大切だと改めて感じました。自分は何が得意で、何に苦勞するのか、どんな時に穏やかでいられるのか。自分の特性を知ることは諦めるためではなく、自分らしく社会とつながるための第一歩です。自分の「取扱説明書」は、仲間と触れ合う事で作り上がっていくような感覚をもてるのではないのでしょうか。

私たちは一人で完璧である必要はありません。自分の弱さを知りそれを誰かに補ってもらい、逆に誰かの力になる。この循環こそが「共生」の形ではないのでしょうか。

来年度も、皆さまが「自分らしく」いられる場所であり続けられるよう伴走させていただければ幸いです。
センター長 野瀬 千亜紀

第13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～

今回は視覚障害当事者のゲストスピーカーをお迎えして、日常生活のアレコレから就労などに関してお話しいただきます。参加者全員で日々の困り事や情報交換を含め、それぞれの思いを語り合いたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

●日時:2026(令和)8年3月14日(土)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1階 集会室1・2(高円寺南2-24-18)

●対象: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

●内容:当事者の体験談をベースにした座談会 ～日常生活のアレコレから就労などなど～

●定員:20名 ★申込み・問合せは、お近くのすまいるに電話にてお願いします。





こうじのうきのうしょうがいしゃしえんほう せいりつ 高次脳機能障害者支援法が成立しました



2025年12月16日に高次脳機能障害者支援法が成立しました。当事者・家族・医療・福祉・行政が10年を超える活動で立法案が出来て可決に至りました。施行は今年の4月1日となっています。新法の基本理念に、高次脳機能障害者の自立と社会参加を確保し、社会的障壁を取り除く支援策を講じることや、医療や福祉、教育など関係機関が連携し、切れ目ない支援を行うこと、家族への支援、相談体制の整備、専門人材の確保などの施策にも取り組むことが記されています。

高次脳機能障害とは病気や事故などで脳を損傷したことで起こる後遺症です。どなたでもなる可能性があります。脳梗塞や脳内出血、脳炎など脳血管の病気や交通事故、スポーツ事故、転落、脳に酸素の届かない低酸素脳症など、見た目ではわからないことが多く「見えない障害」ともいわれています。そして脳損傷の大きさや脳の部位によって症状が違います。後遺症の症状としては記憶障害・注意障害・遂行機能障害・社会的行動障害や失語・失認・失行など様々な後遺症があり、現在全国に23万人の患者がいるとされています。その特性の理解が進まず、診断できる医師も少ないため、適切な支援を受けられないでいます。高次脳機能障害者支援法の成立に伴って、ゴールでなく何が変わるかのスタートと思っています。地域格差がなくなり相談する場所が増えることは大変いいことと思っています。国や自治体がこの法律に沿って計画を立て実行していくことを公表しなければいけないこと、また切れ目のない支援をしていくことで高次脳機能障害者が住みやすい世の中になってほしいと思います。

この法律は3年後に改正となっていますので、この3年間に議論を続けてより良いものになることを関係者の方々にお願いしたいと思います。

すぎなみこうじのうきのうしょうがいしかぞくかい おざわ
杉並高次脳機能障害者家族会「クローバー」 小澤



すまいるロービジョンカフェ



かいさいほうこく 開催報告

昨年11月9日に第12回のすまいるロービジョンカフェを開催いたしました。専門の先生をお招きし、「心のケアや生活を支える視覚リハビリテーション」をテーマにご講話をいただきました。その後、先生を囲んでの参加者全員での交流の時間には、参加者から日々の悩み事やそれぞれの状況に合わせた質問が活発に挙がり、先生から、また参加者からも様々なアドバイスや情報があり、とても有意義な時間となりました。すまいるロービジョンカフェは毎回テーマを変えて開催していますが、交流の時間はそれぞれの悩みをみんなで共有しあい情報交換しあえる、どなたでも気軽に参加できる場となっています。

みなさま 皆様もぜひご参加してみませんか。

ピアスタッフ 黒澤

じかい かいさい
次回の開催について、くわしくは表面をご覧ください！



今年度もすまいる荻窪では、毎月の定例プログラムに加え、様々なプログラムを行いました。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました！



5月

くぼち
フリマに
行こう



お天気も良くてフリマで掘り出し物があったよかったです。
ジュン

こん回のクボッチフリマでいいかいものができてほんとうによかったとおもいます。
ほったきょう
堀田協

12月

ボードゲーム「グラマ」
をやってみよう

とてもたのしかった
うまかった
みんなえがおだった
つまみそらめ



はじめてグラマに参加しました。4人のバランスが取れた時には嬉しく感じました。ノンプログラム

初めて参加してやってみて楽しかったです。自分でキットをつくってオリジナルのおもさを考えたらおもしろいだろうなと感じました。M.O



今日もとても楽しく遊べてよかったです。また参加したいです。
原田 淳

おもしろかったです。またやりたいです。K.K

1月

はつもうで はくさんじんじゃ
初詣(白山神社)



たんぼつ 単発プログラム はなみ お花見

みんなで桃井原っぱ公園へ行って、お花見をしましょ！(雨天時決行)

●日時：3月28日(土)

午前11時30分～午後2時30分

●場所：荻窪駅北口バス停前集合。バスに乗って桃井原っぱ公園へ向かいます。

●持ち物：飲み物、食べ物、障害者手帳

※すまいる荻窪に戻ってきた後、交通費を支給します。

がっ 3月



プログラムは、2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

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
						1 13:30~ 利用者 ミーティング
★ 先生のいるプログラム イラスト…K.K						
2	3 きゅうしょび 休所日 	4 13:00~ ★ メタ認知トレ ーニング 「きおく」 記憶	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 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">うてんじ 雨天時は、 おんがくかんしょう 音楽鑑賞 になります。</div>
9 14:30~ ★ ストレッチ	10 きゅうしょび 休所日 	11 14:00~ おしゃべりサ ロン	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~ ロービジョンカ フェ	15 13:30~ みんなの集い 「大田黒公園へ ウォーキング」
16	17 きゅうしょび 休所日 	18	19 14:00~ ★ びじゅつ 美術	20 きゅうしょび 休所日 春分の日	21	22 13:30~ グループピア カウンセリング 「春だ！桜だ！ おすすめのお花見 スポット」 13:30~ パソコンサークル
23 14:30~ ★ ストレッチ	24 きゅうしょび 休所日	25	26	27	28 11:30~ お花見 注目!	29 13:30~ みんなでジョブ トーク
30	31 きゅうしょび 休所日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">せんもんぞうだん 専門相談の日</div> ♣ 3月13日 13:00~ 高次脳機能障害のご相談をお受けします。 ♠ 3月13日 14:00~ 視覚障害のご相談をお受けします。				

<編集後記> イチゴが美味しい季節になってきました。新しい品種を食べるのが楽しみです。 苺ハンター 

すまいる狹達 (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/杉並区狹達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「狹達」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

