



おぎくぼ がっこう すまいる荻窪 9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。

さいがい じ ぶくろちょうり し 災害時のポリ袋調理を知っていますか？

＜ポリ袋調理とは？＞

しょくざい ちょうみりょう ぶくろ ゆ わ なべ ちょうり ほうほう い
食材・調味料をポリ袋に入れて、お湯を沸かしたお鍋に入れて調理する方法のことを言います。

＜ポリ袋調理に必要なもの＞

なべ ぶんかた ふた みず ・鍋（深型で蓋つき） ・水 ・カセットコンロ ・ポリ袋（食品用） ・耐熱皿

やってみよう！ かんたんちょうり ぶくろ はん た 簡単調理！ポリ袋でご飯を炊いてみよう

ざいりょう こめ ごう むせんまい なお みず
＜材料＞ お米1合（150g）（無洗米があれば尚いい） お水180ml

1. ポリ袋に材料を入れ、袋の空気を抜いて上の方で結ぶ。
2. 30分間おいて浸水する。
3. 鍋に耐熱皿を敷き、水を入れて湯を沸かす。
4. 沸騰したら中火にしてお米が入ったポリ袋を入れて、蓋をして25分程加熱する。
5. 25分程経ったら火を止め、蓋をしたまま10分ほど蒸らす。



ぼうさい はな あ すまいるで防災について話し合いましょう！

にちじ がつ にち ど こ こ じ ぶん じ ぶん
日時：9月5日（土）午後1時30分～2時30分

ばしょ
場所：すまいるオープンスペース

ないよう
＜内容＞

ぼうさい み (1) 防災DVDを見よう

すぎなみくやくしよ き かんりしつぼうさいか ぼうさい か
杉並区役所危機管理室防災課から防災ビデオ・DVDを借りることができます。

こんかい ぼうさい どうきょうぼうさい しちよう ししよ きょうしよ まな
今回は防災DVD『みんなの東京防災ガイド』を視聴し、自助・共助について学びましょう。

ひじょうしよく ししよく (2) 非常食の試食

ひじょうしよく ゆ みず そそ た まい かん い さまざま
非常食には、お湯や水を注ぐだけで食べられるアルファ米、レトルトのおかゆ、缶入りのパンなど様々なものがあります。今回はカンパンを試食し、味、食べやすさ、1缶に入っている量などを確認してみましょう。

さいがい じ そな はな あ (3) 災害時の備えについて話し合い

すぎなみく はいふ ぼうさい ざいたくひなん み しんさいきゅうえんじよ ばしょ かくにん ざいたくひなん
杉並区で配布している防災マップや在宅避難ガイドを見ながら、震災救援所の場所を確認したり、在宅避難に必要な備蓄品について一緒に考えたりしましょう。



ねんど にゅうもんこうざ 注目! 2026年度 すまいるピアサポート入門講座

ピアという言葉には「仲間」「対等者」という意味があります。障害福祉の分野においては、障害をもった人が自身の経験を、同じく障害をもった仲間のために生かす活動を行うことをピアサポート活動といいます。本講座では、「ピアの力」「ピアサポート」について学びます。興味のある方はぜひご参加ください!



- 日時：9月27日(日) 午後1時30分～4時20分
- 場所：ウェルファーム杉並 共用会議室1・2 (天沼3-19-16)
- 対象：①区内在住・在勤・通所している障害のある方で、ピアサポート活動に興味のある方
②ピアサポート活動に関心のある支援関係者
- 参加費：無料
- 申し込み：お近くのすまいるにお申し込みください。



すまいるのピア相談員として活動したいと考えている方は、本講座を修了した後、活動したい先のすまいるで「ピア相談員育成講座」を受講していただく必要があります。詳細は、各すまいるにお問い合わせください。

ユニバーサルタイムに行こう!

10月7日(水) 午後3時30分～5時30分



(午後3時15分すまいる荻窪集合、徒歩移動、現地解散。途中退室も可能)

- 場所：荻窪体育館(荻窪3-47-2)
- 持ち物：飲み物、室内履き、動きやすい服装
- 内容：バスケットボール、サッカー、トランポリン、ストレッチなどの中から自由に選んで参加します。

★申し込み：9月25日(金)～

こんなことができます!

荻窪体育館では、軽い運動(バランスボール、ストレッチ)、エアートランポリン、ダンス、ボール種目(バスケットボール、サッカー、テニス、ティーボールなど)、ランニングやウォーキング(ミニハードルやラダーでステップワーク)、サウンドテーブルテニスなどができます。

ユニバーサルタイムの様子



サッカー



ダンス



ヨガ

写真提供：杉並区民生活部スポーツ振興課

退職する職員よりご挨拶

この度、一身上の都合により、7月末を以って退職いたします。

すまいるには2年と少しの在籍でしたが、電話相談や面接相談、オープンスペース、地域移行プレイや各種プログラム等々、皆さんに支えられながら、一緒に困ったり悩んだり、時に怒られ、でもとても楽しく活動させていただきました。ありがとうございました。

すまいで学んだことは、今後のすべてに活かしていきたいと考えております。

本当に世話になりました。笠井



8月1日にロービジョンカフェを開催しました

第14回すまいるロービジョンカフェでは今回「スマートフォンの活用術」をテーマとして開催しました。

スマートフォンという便利なツールが登場して生活上で役立つことは多いものの、日々進化しているツールの情報を得たいという方にも良かった企画だと思います。参加者同士の情報交換にもなっていたので、同じような悩みの方々のつながりから自助の幅が広がっていくことを期待したいです。



講師の先生のお話の中に「デジタルを処方する」という言葉がありました。

医師が患者にお薬を処方するように、デジタル社会の安心な情報を処方（提供）することは、現代を生きていく中で必要不可欠なもののだと改めて感じました。

コラム 毎日ちょっとした小旅行

皆さんは白い杖を持った人や盲導犬を連れた方が信号の青をどのように理解して横断歩道をわたっているかご存知ですか？

私は毎年区内の小学校中学校の福祉授業の講師をしていますが、その際にこの質問を生徒さんたちに投げかけています。その回答のほとんどが、白い杖や盲導犬が知らせることができるのではないかと回答で私はとても驚きました。

もちろん、白い杖や盲導犬は信号機の青や赤はわかりません。では色の判別がつかない視覚障害者がどのように渡っているのか。それは車の停まる音や走る音、周りの人の動きやざわめきを感じて渡っているのです。いわば勘で渡っているということです。

たまに親切な方は、白い杖を持っている私を見て、青に変わりましたよ、とか、赤ですよ、など、声をかけてくださったりします。とても心強く感じる場面です。

私たち視覚に障害がある人がこのような状況で横断歩道を渡っているということを多くの方が理解していただき、ちょっとした声かけをしてくれたら安心で安全でいられると思う毎日です。ピアスタッフ黒澤

がつ
9月



プログラムは、8月26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

月	火	水	木	金	土	日
★先生がいるプログラム イラスト…be	1 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「原因帰属・そのできごと、なぜ起きた？」	2 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「原因帰属・そのできごと、なぜ起きた？」	3	4 14:00～ ★ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	5 13:30～ 注目! 防災プログラム	6 13:30～ 利用者ミーティング
7	8 きゅうしょび 休所日	9 14:00～ おしゃべりサロン	10 14:00～ 読書会	11 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	12	13 13:30～ グループピアカウンセリング 「秋の過ごし方（連休/趣味探し）」
14 14:30～ ★ ストレッチ	15 きゅうしょび 休所日	16	17 14:00～ ★ 美術	18 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	19	20 13:30～ みんなの集い 「好きなお菓子を持ち寄って音楽鑑賞」
21 敬老の日	22 きゅうしょび 休所日	23 秋分の日	24	25	26 13:30～ パソコンサークル	27 13:30～ すまいるピアサポート入門講座
28 14:30～ ★ ストレッチ	29 きゅうしょび 休所日	30	すまいる NEWS に掲載するイラストは随時募集しています。職員にお声がけください♪			しょうさい 詳細は なかめんさんしょう 中面参照

<編集後記>

萩の花 尾花 葛花 撫子花 女郎花 また 藤袴 朝顔の花 これぞ七草

専門相談の日

9月18日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
9月18日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

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

