



すまいる荻窪 1月号



ちいきこうかいこうざ かいさい

地域公開講座を開催しました！



11月12日(日)、すまいる荻窪地域公開講座を開催しました。今回は「自分の

気持ちや考えをうまく伝えるには」というテーマで、SST(社会生活スキルトレーニング)の基礎を学びました。「相手の話に耳を傾ける」「相手をほめる」などのスキルを、実際にペアを組んで練習しました。幅広い年代の方が参加され、終始なごやかな雰囲気、たいへん好評でした。

SSTを学べて、すごく勉強になりました。生活に生かしていきたいと思いました。 M・Y

①SSTとは要は、ていねいに人のことばをきいてこたえること。②よいこと、べんきょうになったことは、話のおわりでほめること

ケーシータカミネ



～すまいる荻窪NEWS企画～

初詣に行こう！

★日時:2024年1月7日(日)午前10時～午後12時頃

★集合場所:荻窪駅北口広場集合 ★行先:井草八幡宮

★手帳持参:荻窪からの交通費(バス)を支給します。

★2023年12月25日(月)から予約開始します。ぜひご参加をお待ちしております！

新年にお寺や神社を参拝して、
昨年1年を無事に過ごせた感謝
を伝えると共に新しい年の幸せ
を願う行事です。

冬に流行する感染症に気を付けましょう！

インフルエンザやノロウイルスによる食中毒など 12月～3月にかけて流行します。感染症にかからないためにできることを日頃から意識して予防しましょう。

正しい手洗いできていますか？

①流水でよく濡らした後、石けんをつけて手のひらをよくこすります

②手の甲を伸ばすようにこすります

③指先・爪の間を念入りにこすります

④指の間を洗います

⑤親指と手のひらをねじり洗いします

⑥手首も忘れずに洗います

①～⑥で30秒が目安です。その後、十分に水で流し水分をよく拭き取って乾かします。

その他、マスク着用や消毒、換気、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけることも効果的です。

がつ
1月



おけまいて
おめでとう
ございます。

プログラムは、12月25日～各PGM2日前(休所日を除く)までの間、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

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	6 13:30～ ★ パソコンサークル	7 10:00～ お正月め! 初詣に行こう! 13:30～ 利用者 ミーティング
<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border: 1px solid black; display: inline-block;"> 開所日は1月4日(木)からです。 </div>						
8 きゅうしよび 休所日  成人の日	9 きゅうしよび 休所日 	10 14:00～ ピアを語る会	11 14:00～ 読書会	12 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	13	14
15 13:00～ ★ 美術	16 きゅうしよび 休所日 	17 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「記憶」 14:00～ 日曜通信	18	19 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	20	21 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」
22 13:00～ ★ 美術 14:30～ ★ ストレッチ	23 きゅうしよび 休所日 	24	25	26	27	28 13:30～ グループピア カウンセリング 「長い休みはどう でした?」
29	30 きゅうしよび 休所日 	31			★先生のいるプログラム	

<編集後記>
雪国育ちで冬は体育がスキーでした。
しかし、もう長年スキー靴を履いておらず。
今年は蔵王に久しぶり行きたいです。
あ、四十肩で無理だった! の

せんもんそうだん ひ
専門相談の日

♠ 1月19日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
♣ 1月19日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

すまいる狹窪 (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/杉並区狹窪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「狹窪」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

