すまいる荻窪1月号

令和5年12月20日発行　第127号

杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

目次

1. 地域公開講座を開催しました！
2. ～すまいる荻窪NEWS企画～初詣に行こう！
3. 冬に流行する感染症に気を付けましょう！
4. すまいる荻窪のスケジュール
5. ピア電話相談
6. 専門相談の日
7. 編集後記
8. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1.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で、たいへん好評でした。

（参加者の感想）

・SSTを学べて、すごく勉強になりました。生活に生かせていきたいと思いました。 ペンネーム・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　ペンネーム・ケーシータカミネ

2.～すまいる荻窪NEWS企画～初詣に行こう！

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。

●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！

3.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。

4.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年1月）

●オープンスペース開所時間

月・水・木・金：①午後4時～午後7時

土・日：①午前９時～午後12時　②午後３時～午後4時30分

●プログラムの予定

1/6(土)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

1/７(日)午前10時～12時　初詣に行こう!

1/7(日)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

１/１0（水）午後2時～3時　ピアを語る会

1/１1(木)午後2時～3時　読書会

1/15(月)午後1時～2時　美術

1/17(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「記憶」

1/17(水)午後2時～3時　日曜通信

1/21(日)午後1時30分～2時30分みんなの集い「音楽鑑賞」

1/22(月)午後1時～2時　美術

1/22(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

1/28(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「長い休みはどうでした？」

パソコンサークル、美術、ストレッチ、メタ認知は講師がいます。

●プログラムの予約方法

12月25日～各プログラム2日前(休所日を除く)までの間予約を受け付けます。プログラムは先着順、定員になり次第、締め切ります。

5.ピア電話相談

毎月第1・2・3金曜日　午後4時～午後6時

03-3391-1977　　予約不要

1人1回20分まで

1/5(金)

1/12(金)

1/19（金）

6.専門相談の日

●1/19(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●1/19(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

7.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

8.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時～19時　土日9時～17時

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

℡03-3391-1976　Fax03-3391-1012

電話相談は1回15分です。

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