すまいる荻窪２月号

令和６年1月20日発行　第12８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. 第7回すまいるロービジョンカフェのご案内
2. 第6回すまいるロービジョンカフェの報告
3. すまいる荻窪NEWSバリアフリー版について
4. けやき亭の見学に行ってきました
5. モルック体験プログラムの報告
6. すまいる荻窪のスケジュール
7. ピア電話相談
8. 専門相談の日
9. 編集後記
10. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1.第7回すまいるロービジョンカフェのご案内

第7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

ご病気や事故、またご年齢とともに視力に不安を抱えお困りの方へ。同じような思いの方と語り合いませんか。今回は視覚障害当事者でもある東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員の方をゲストにお招きし、参加者全員で座談会を行います。皆さんのご参加をお待ちしております。

●日時：2月25日(日)午後1時30分～午後3時30分

●場所：高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)

●内容：ゲストを交えた交流会

●ゲスト：白井夕子さん（東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員としてロービジョンの方の支援に携わる当事者）

●対象者：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

●定員：20名

●申込・問合せ：お近くのすまいるにお電話にてお申込みください。

2.第6回すまいるロービジョンカフェの報告

10月29日の第6回すまいるロービジョンカフェは眼科医による生活向上のための工夫との内容で、あずま眼科の東恵子医師にご講話をいただきました。杉並区眼科医会の現会長でありロービジョン外来を積極的に行なってくださっている東先生からは、補装具やスマートフォンアプリ等を活用することで見えづらくなっても出来る事はたくさんある、特にスマートフォンアプリは活用するとしないとでは生活の質に差が出るという話はとても印象的でした。後半の交流会でも参加者の皆さんからのコメントで先生からの力強いお言葉に熱心に耳を傾けられた様子が伺えました。今後も様々な角度からの情報交換を行っていきたいと考えておりますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。　ピアスタッフ　黒澤

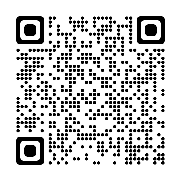
3.すまいる荻窪NEWSバリアフリー版について

障害のある方に向けた地域生活に役立つ情報や地域のみなさんに向けた障害者理解の情報の発信を目的に毎月20日にすまいる荻窪NEWSを発行しています。見えない、見えにくい方にも広く情報を受け取っていただくために、すまいる荻窪ホームページにてバリアフリー版を公開しています。

＜バリアフリー版のアクセス方法＞

🔍すまいる荻窪で検索→トップページ下部のINFORMATION(新着情報)から【バリアフリー版】すまいる荻窪NEWS○○月号を公開しています。

※通常のすまいるNEWSや各お知らせもご覧いただけます。

または右側QRコードからホームページに直接

アクセスできます。

4.けやき亭の見学に行ってきました

コロナ明け第一弾は、移転新装スタートされた、けやき亭（就労継続支援B型事業所）にうかがいました。メンバーさんが忙しく働く厨房を横目に眺めつつ、明るさあふれる空間で、美味しい定食をいただきました。

ここで働いている2名のメンバーさんに、インタビュースタートです！

（インタビューここから）

すまいる: お二人は、けやき亭ではどれくらい働いているんですか？

女性のメンバーさん:　1年半です。その前は、別の作業所にいましたが、料理の仕事がしたくてこちらに来ました。

男性のメンバーさん:　私は6、7年勤めています。以前も、料理の仕事をしていました。ここでは料理があらかじめできる人もいるし、経験ゼロの人もいる、いろいろな人が働いています。

すまいる: どんなお仕事をされているんですか？

女性のメンバーさん: 今日はサラダを作りました。きゅうりを切って混ぜて、盛り付けをしました。

男性のメンバーさん: 私はみそ汁を作りました。みそ汁の具は毎日違うのですが、余った野菜などをつかってフードロスが出ないように工夫しています。

すまいる: 役割分担は、どんなふうに決めているのですか？

女性のメンバーさん: 毎朝のミーティングで、希望する仕事に手をあげて決めます。希望がかぶったらじゃんけんで決めることもあります。朝は、ラジオ体操で身体を動かして、クイズで頭の体操をしてから、作業に入ります。

すまいる: いていてうれしかったことはありますか？

女性のメンバーさん: 洗い物の工夫など、家でも役立つコツを覚えられたことです。それと、けやき亭では家に比べてたくさんの量を作るので、家での料理が楽に感じるようになりました。

男性のメンバーさん: 私はもういい年なので、働けていることそのものがやりがいです。つらいことはないです。

すまいる: ホールでの接客をされることもあると聞きました。

女性のメンバーさん: はい、接客は最初は緊張しましたが、今は楽しいです。お客さんが障害のことをわかってくれていて、応援してくれる人もいます。

すまいる: 土日にレクリエーションがあるとも聞きました。

男性のメンバーさん: いろいろありますが、私はこの前、バザーに参加してきました。

（インタビューここまで）

就労継続支援（B型）とは・・・・・・障害福祉サービスのひとつで、一般企業で働くのが難しい方や、一定年齢に達している方に、働く場を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を行うものです。作業内容は事業所により違って、食品を扱うところ、雑貨をつくっているところ、クリーニングをしているところ、清掃作業をしているところなどさまざまです。

スタッフの感想

・訪問した水曜日は魚の日。メインはエビチリでした。その他に小鉢の切り干し大根、具沢山の味噌汁、おかわり自由のご飯。そしてこの日新作のフルーツサラダはりんごやレタス、きゅうりなどたっぷりの具材でした。お腹も心も大満足。他の日には肉の日や豆腐の日などあるようです。美味しかったー！　黒澤

・インタビュー中にも来店されるお客さんもあり、地域の方にとっても憩いの場であることが感じられました。そしてその中で、自分の目標に向かって、着実な歩みを続けるメンバーさんと出会うことができました。 反町

次回はどこに行こうかな？　お楽しみに！（取材：反町、黒澤、木村）

５.モルック体験プログラムの報告

昨年12月9日（土）にチームきずなハウスの酒井先生、スポーツ振興財団の方にお越しいただきモルックを行いました。皆さん初めてのモルックということでまずは道具に触れて実際に体験し、後半はチームに分かれて試合を行いました。手に汗握る白熱した展開となり、大盛り上がり。とても楽しい時間を過ごすことができました。

参加者の感想

・ケイサンとセンリャクがむずかしかったけど楽しかった　　ケンコバ

・今日のモルックは超たのしかった！　デイケアの時は気づかなかったけど、４Fの体育室内はおふろやさんみたいにみんなの声がひびいてる。超良い音きょうだった！！　　ユピナ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 事業係 障がい者スポーツ担当グループより

杉並区スポーツ振興財団では、昨年すまいる荻窪さんで出張教室を3回（ヨガ、ダーツ、モルック）行いました。いかがでしたか。これからも皆様に楽しんでもらえるような内容を考えていきたいと思っています。リクエストも受け付けていますので、遠慮なく言ってください。これからもよろしくお願いします。

おしらせ

杉並区スポーツ振興財団では、3月に「ふれあいスポレク体験会」を企画しています。

当日はモルックを体験することもできます。楽しかったのでまたやりたい！　という方、予定が合わず参加できなかった……という方は、ぜひこの機会に足をお運びください。

●日時：3月17日（日）　午前10時～午後３時（事前申込不要）

●場所：高井戸区民センター体育室（高井戸東3-7-5）

●問合せ：杉並区スポーツ振興財団　℡03-5305-6161

６.すまいる荻窪のスケジュール（令和5年12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

２/３(土)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

２/４(日)午後1時～2時30分　新年会＋利用者ミーティング（会費200円がかかります。持ち寄ったお金で、ジュースや景品用のチョコを買い、ビンゴなどのゲームを楽しみましょう！）

２/５（月）午後1時～2時　美術

２/８(木)午後2時～3時　読書会

２/1４(水)午後2時～3時　　ピアを語る会

２/１８(日)午後1時30分～2時30分みんなの集い「音楽鑑賞」

２/２１(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「わかった気になってしまうこと」

２/２１(水)午後2時～3時　日曜通信

２/2５(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「私の好きなもの」

２/2６(月)午後1時～2時　美術

２/2６(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

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

1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。

７.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

２/２(金)

２/９(金)

２/１６（金）

８.専門相談の日

●２/9(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

●２/1６(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

９.編集後記

2月10日はふきのとうの日だそう、友達と行ったふきのとう狩りが思い出されます。　M

１０.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