



# おぎくぼ すまいる荻窪 **3**月号



## こんねんど ふ かえ 今年度を振り返って



はる ひ ぎ かん きせつ  
春の日差しがめくもりを感じる季節になりました。

ことし いっしょ ば きょうゆう こと ふ わ あ きかい うれ  
今年と一緒に「場」を共有しながらできる事が増え、ともに分かち合える機会をもつと嬉  
しく思うことが沢山ありました。

ことし しゃかいふくしほうじん そくりつ しゅうねん ほうじんか しゅうねん わか しまてん  
今年社会福祉法人めぐはうすが創立30周年、法人化20周年を迎え、ささやかな式典  
を開催いたしました。長く携わるものとして感慨深く、支援とはなにかを初心に帰して  
かんが 考えさせられました。

すまいる おぎくぼ ゆうがた  
すまいる荻窪にも夕方になるとオープンスペースにメンバーさんが集まってきます。  
しゃかい い ぬ けつ かんたん こと ひと ひとり い  
社会を生き抜くとは決して簡単な事ではないでしょう。人は一人では生きていけません。  
むずか たす もと ささ あ こつりゆう ことく まぎ じぶん そんざい かくにん  
難しいときは助けを求めたり、支え合い交流し孤独を紛らわせ自分の存在を確認するの  
ではないでしょうか。

いっぽう ひと あつ かつとう う わる かつとう  
一方、人が集まれば葛藤も生まれます。それは悪いことではありません。ではその葛藤  
は为什么呢。グループは自分をうつす 鏡のようなものです。わいてくる感情や考  
えは自分を 知る手がかりになるのではないのでしょうか。

めぐはうすを 創設した伊野波氏の言葉を以下引用します。

「なかま たが ささ かつてい なか じしん と もど い  
仲間と互いに支えあいながらかたちにしていく過程の中に、自信を取り戻したり、生き  
いきと暮らしていけるヒントがたくさん隠れています。今まで気づかなかった自分を発見  
できるチャンスも生まれてくるでしょう。」

みな いま き じぶん はっけん  
皆さんも今まで気づかなかった自分を発見してみませんか。

センター長 野瀬 千亜紀



れいわ おんど  
令和5年度

おぎくほ おも で  
すまいる荻窪の思い出



がつ にち にち つど おおたぐろこうえん い  
4月16日(日) みんなの集い「大田黒公園に行こう！」

・里桜がキレイでした。コイがかわいかった。思ったより近かった  
たのでホッとした。今までより近くに感じます。今日行けて良かった  
です。はじめての参加、メンバー様方、ありがとうございます  
ました。日かげの風が涼しかったので、とても気持ちいいと感じ  
ました。また行けたらいいなと思います。 A

・おおたぐろ おうふくで 4,000 ぽあるいた ゴイゴイ



がつ にち にち つど こうえん  
6月18日(日) みんなの集い「公園でスポーツ」

・久しぶりに運動ができて楽しかったです。良いスペースを見  
つけることができ、今後は楽しみます。 K・K

・久しぶりの運動でクタクタになりましたが楽しかったです T



がつ にち にち つど さんぽ  
10月15日(日) みんなの集い「散歩」

プログラム『みんなの集い』では、内容をメン  
バーで話し合っ決めていきます。音楽鑑賞や  
外出が心地よい時期には、みんなで外へ出  
かけることもあります。



がつ にち と  
10月28日(土) ジュースハロウィン

・ビンゴゲームでは、1人目のビンゴが当たって、気分良かったり、ジ  
ャンケン大会では、思ったより勝ち残れなかったです。しりとりでは、  
こばやかわたかかげ はつげん とき とくべつ きも  
小早川隆景を発言した時は特別な気持ちになりました。ベジータ  
・久々のプログラム参加でしたが、1日楽しく盛り上がりまして楽しかった  
です。交流の楽しさを改めて感じられた良い1日でした。S.T.

・今日のジュースハロウィンは超とてもたのしかったです!ユピナ

・今日は、みんなでゲームが出来て楽しかったです。ジャンケンでは、  
1番になれてうれしかったです。また参加したいと思います。須崎貢一

・たいへんもりあがりました。ケーシーたかみな



Happy Halloween!

# 12月23日(土) ジュース忘年会



みなさま  
・皆様ともりあげられてよかったです。さいとうあすか

はじめ  
・初めてプログラムに参加しましたが、おかし大量に貰えてよかったです。来年の抱負は、自分磨き(内面次に外見)をしたい。アニオ  
タグッズ活動を控えたいです。ケイボウ

ほんじつ  
・本日はお菓子をビンゴ大会で大当たりでした。久しぶりにスマイルに  
きて近況報告や利用者の方々、職員の方々達と交流できたので面白  
く、時間があつと言う間にすぎました。今年は大変お世話になりました。  
来年もどうぞよろしくお願ひします!S.K.

ことし  
・今年の忘年会はビンゴで 2回当たって全てにおいていりどった良い  
1年でした。超最っっ高!!ユピナ

こまよ  
・来ようか迷いましたが、来てよかつたという思いがあります。よい年に  
なれればと思ひます。ピエロ



# 令和6年1月7日(日) 初詣に行こう! in井草八幡宮



きょう  
・今日は今年のはつもうでをすまいるでできてとても良かつた。  
きねんにすまいるのカメラとボクのスマホでたつの絵と一しょに写真  
をとりました。ユピナ

いぬ  
・行ってとってもよかつたし犬にさわつてよかつたです。原田



## おしらせ

### はなみかい りようしゃ きかく お花見会~利用者ミーティング企画~

日時: 3月24日(日) 午前10時~12時頃 集合場所: 荻窪駅北口広場

行き先: 善福寺公園

持ち物: 障害者手帳・交通費※プログラム終了後、荻窪からの交通費(バス)を支給します。



がつ  
3月



プログラムは、2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 〇土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				1 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	2 13:30～ ★ パソコンサー クル	3 13:30～ 利用者 ミーティング
4	5 きゅうしょび 休所日 	6	7	8 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	9	10
11 13:00～ ★ びじゅつ 美術 14:30～ ★ ストレッチ	12 きゅうしょび 休所日  	13 14:00～ かた かい ピアを語る会	14 14:00～ どくしょかい 読書会	15 13:00～ メタ認知トレ ーニング ★ 「思い込み」 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	16	17 13:30～ みんなの集い 「モルック」  24 10:00～ お花見会 詳しくは中面をこ 確認ください。
18	19 きゅうしょび 休所日 	20 きゅうしょび 休所日 春分の日 	21	22	23	24 13:30～ グループピア カウンセリング 「春、何する？」
25 13:00～ ★ びじゅつ 美術 14:30～ ★ ストレッチ	26 きゅうしょび 休所日 	27	28	29	30	31 13:30～ みんなでジョブト ーク

<編集後記>

暦の上では春が訪れる時期ですが、まだまだ寒さが厳しいです。風邪を引かないように。小澤



せんもんそうだん ひ  
専門相談の日

3月15日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

3月15日13:00～視覚障害のご相談をお受けします。

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9:00～19:00 土日9:00～17:00

休所日/火曜日・祝日・年末年始

所在地/杉並区荻窪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「荻窪」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

