すまいる荻窪3月号

令和６年2月20日発行　第129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. 今年度を振り返って
2. 令和5年度すまいる荻窪の思い出
3. おしらせ　お花見会～利用者ミーティング企画～
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.今年度を振り返って

センター長　野瀬　千亜紀

春の日差しがぬくもりを感じる季節になりました。

今年は一緒に「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。

　今年は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考えさせられました。

　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。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。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。

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。ではその葛藤はなんでしょうか。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。

「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、生き生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。」

　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。

2.令和5年度　すまいる荻窪の思い出

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

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て今後が楽しみです。　　　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

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て決めています。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。

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、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日楽しく盛り上がれて楽しかったです。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

12月23日(土)ジュース忘年会

・皆様ともりあげられてよかったです。さいとうあすか

・始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

・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来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、時間があっ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いします！S.K.

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

・来ようか迷いましたが、来てよかったという思いがあります。よい年になれればと思います。ピエロ

・おかしがいっぱいあまってすごかった。ケーシータカミネ

令和6年1月7日 (日)　初詣に行こう！in井草八幡宮

・今日は今年はつのはつもうでをすまいるでできてとても良かった。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

・行ってとってもよかったし犬にさわってよかったです。原田

3.おしらせ　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。

4.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年3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

3/2(土)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

3/3(日)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

3/11（月）午後1時～2時　美術

3/11(月)午後2時30分～15時30分　ストレッチ

3/13(水)午後2時～3時　　ピアを語る会

3/14(木)午後2時～3時　読書会

3/15(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「思い込み」

3/17(日)午後1時30分～2時30分みんなの集い「モルック」

3/24(日)午前10時～12時　お花見会

3/24(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「春、何する？」

3/25(月)午後1時～2時　美術

3/25(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

3/31(日)午後1時30分～2時30分　みんなでジョブトーク

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

2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

3/1(金)

3/8(金)

3/15（金）

８.専門相談の日

●3/15(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●3/15(金)午後1時～視覚障害のご相談をお受けします。

９.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

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