すまいる荻窪5月号

令和６年4月20日発行　第131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. 杉並区ピアフォローアップ研修のご報告
2. コラム「毎日はちょっとした小旅行」
3. 新年度歓迎会+利用者ミーティング
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.杉並区ピアフォローアップ研修のご報告

　昨年の12月17日にピア相談員・ピアスタッフ、職員がピアフォローアップ研修に参加しました。グループに分かれ、まず講師の相川章子先生(聖学院大学　心理福祉学部　教授)のピアについての話がありました。居心地のいい場作りのためのルールやピアとは何かとかなどを改めて考えさせられました。

　そのあとは、グループ毎に「ピアスタッフだからこそできる事」などについて話し合いました。その中で「色々な障害・病気・悩みを知る事ができる」「同じ様な経験を話し合える」「自分が出来る事を継続していける」という話が出ました。

　忙しい中で忘れがちになってしまう基本的な事を再確認する事と話し合えるのは、とても大切な事だと思います。定期的に、この様な研修があれば良いなと思いました。　ペンネームM.O.

2. コラム「毎日はちょっとした小旅行」

3月に台湾の視覚障害者団体との国際交流で台湾に行ってきました。滞在中は台北から台中まで回りましたが、移動には何回も電車や地下鉄を利用しました。私が乗った車内にはピンク色のシートの座席があり、そちらは乳幼児連れや妊娠中の方のための座席とのことで、子育てを大切にしている国なんだなぁと思いました。でもそちらの席が空いていると現地の方が白杖を持っていた私の肩を叩いてそちらに座るように促してくれました。優先席の考え方は日本と同様と思った瞬間でした。台湾は親日で知られていますが、今回一緒に行動した何人かも日本にマッサージやあんまの技術向上や、はたまた視覚障害者向けのガイドヘルパー研修の勉強に来たことがあるとの事でした。出会った台湾の方の中に、偶然にも私の日本の知人と知り合いの方がいて、とても驚きました。2人でスマホで写真を撮ってその共通の知人に送って驚かせたりしました(笑)有名な夜市なども散策しましたが、私が感じた台湾は少し昔の日本と言った感じの活気に満ちた雰囲気があり、とてもパワーを感じる国でした。ピアスタッフ　黒澤　美花

３．新年度歓迎会+利用者ミーティング

日時：5月12日（日）午後1時～2時30分

場所：すまいる荻窪オープンスペース　会費：200円

内容：新入職員の歓迎会、会費でジュースやお菓子を買いに行きます。

３.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年5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

5/8(水)午後2時～3時　　ピアを語る会

5/9(木)午後2時～3時　読書会

5/11(土)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

5/12(日)午後1時～2時30分　新年度歓迎会+利用者ミーティング※会費200円

5/13（月）午後1時～2時　美術

5/13(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

5/15(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「記憶」

5/15(水)午後2時～3時　日曜通信

5/19(日)午後1時30分～2時30分みんなの集い「音楽鑑賞」

5/25(土)午前10時30分～12時　外出プログラム「くぼっちフリマに行こう！」※すまいる荻窪集合　雨天中止

5/26(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「GWの分かち合いとこの時期のモヤモヤ」

5/27(月)午後1時～2時　美術

5/27(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。

すまいるNEWSに掲載するイラストを募集しています！興味のある方は職員にお声がけください。

●プログラムの予約方法

4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。

４.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

5/10(金)

5/17(金)

５.専門相談の日

●5/17(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●5/17(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

６.編集後記

年度が替わって2か月弱ですが1年で見ると来月で半分になりますね。時間の経つ早さには驚かされます。　坪井

７.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