



おぎくぼ がっさう すまいる荻窪 3月号



すまいる荻窪では、障害のある方やそのご家族、支援機関から、生活全般の相談をお受けしています。障害者手帳の有無や障害種別にかかわらずご相談ができます。バリアフリー版もあります。ホームページをご確認ください。

「人と人」

私たちは社会で多様な人々と共に生活しています。昨今、障害者への支援は法律や制度の面で進化してきましたがそれだけでは十分ではありません。支援の本質は「人と人とのつながり」ではないでしょうか。

「人を支える」とは一方的な助けを意味するものでなく、お互いを尊重し個性や可能性を理解しようとする姿勢のような気がします。

しかし、私たちの社会では、まだ「支える側」と「支えられる側」という構図が強く存在しています。そのため「共に生きる」という意識を育むことが必要ではないでしょうか。

ひとりひとりの小さな気づきや行動が支え合いの輪を広げ、その温かい一歩が住みやすい社会をつくる大きな力となるでしょう。

杉並区障害者地域相談支援センター：通称すまいる（区内3カ所）では今年度から、すまいるで活動するピア相談員だけでなく、※ピアサポートの視点を持って地域生活を送る障害当事者の育成を担っています。「支える側」と「支えられる側」とらわれない共生社会への道すじづくりの一助となれば幸いです。

※ピアサポートとは、同じような課題や体験を共有することで専門職では得がたい対等な支え合いのこと

センター長 野瀬 千亜紀

すまいる荻窪でモルック教室



モルックはフィンランド発祥の気軽なスポーツです。とても簡単なルールで老若男女を問わず楽しめます。まだ体験したことがない方も大歓迎です。是非ご参加ください！

◇日時：3月3日(月) 午後2時～ ◇場所：杉並保健所4階運動室

◇講師：西島 肇先生(杉並区スポーツ推進委員・日本モルック協会 公認モルック指導員)

◇持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物



おぎくぼちいきこうかいこうざ すまいる荻窪地域公開講座

自分の気持ちをうまく伝えるコツを開催しました！

1月12日(日)に、杉並区在住・在勤・在学の方向けに地域公開講座を行いました。

テーマは「自分の気持ちをうまく伝えるコツ」と題しまして、一般社団法人SST普及協会より講師をお招きし、社会生活スキルトレーニング(SST)について講義をいただきました。ペアワーク中心の講座でしたので、学んだスキルをさっそくその場で実践することができました。

「自分の状態を伝える」ワークでは、最近少しいなと思っていることを、また「相手との関係をこわさずに自分の気持ちをうまく伝える」ワークでは、相手に行動を変えてほしいと思っていることを、クッション言葉や表情、声のトーンをうまく使いながら伝える練習をしました。「わかっていても難しい……」という声も聞かれましたが、みなさま集中して積極的に取り組まれていました。初めて会う方とペアワークをする方がほとんどだったにもかかわらず、全体を通して和気あいあいとした雰囲気で行われました。



(お手本の)ロールプレイでおたがいにコミュニケーションを取りながらうまく伝えられててすごく良かった。きよりを置いて上手にお話しをしていて、しょくばかんけいうまくやり取りしてたなって思いました。ワークも色々とお話の方とれんげいプレーでお話もできたし、コミュニケーションもうまくきよりを置いてかんがえもまとめられてたかなってものすごくがくしゅうにもなりました。本当にありがとうございました Y・M

れいわ おんど 令和6年度 すまいる荻窪の思い出



たっきゅう
卓球バレー



つど おおたぐろこうえん こうよう み い
みんなの集い「大田黒公園に紅葉を見に行こう！」



こうようもみれた
のんびりできた
とりのなきごえがよかった
せかい きたの
世界の北野





クリスマス会



- ・クリスマス会でひさしぶりにオープンスペースでおいしいケーキや、おかしやそしておいしいおかしもたべてほんとうによかったです。堀田協
- ・とてもいいクリスマス会でした。ビンゴ大会でけいひんが当たった事一番うれしかったです。おやつを沢山いただきましたってどうもありがとうございました。ごちそうさまでした。おなかいっぱい楽しませていただきました。とても楽しかったです。新倉和也さんより
- ・初めてクリスマス会に参加してみましたら、ビンゴ大会などで盛り上がる事ができて、すごく楽しかったです。ひろ
- ・クリスマス会は楽しい曲がながれてビンゴ大会もリーチ、ダブルリーチの人も出てケーキもおいしく食べられて良かったです。今年最後のクリスマス会に出られてうれしかったです。Y・M



初詣

おぎくぼはちまんじんじゃ 荻窪八幡神社



- ・今日は、すまいる荻窪に入って初めての初詣でした。色々な仲間とコミュニケーションを取りながらお参りができてよかったです。H・K
- ・いい年を向かえて神社に行けてとってもよかったです 原田

お花見ウォーキング@善福寺公園

バスで移動し、公園内を桜を見ながらウォーキングをします。

◆日時: 3月29日(土) 午後1時~3時

◆集合場所: すまいる荻窪オープンスペース ◆持ち物: 交通費、障害者手帳 ※雨天中止



3月



プログラムは、2月26日から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 ②土・日：①9:00~12:00 ②15:00~16:30

月	火	水	木	金	土	日
★先生がいるプログラム					1	2 13:30~ 利用者 ミーティング
3 14:00~ ★ モルック ※表面参照 	4 きゅうしょび 休所日	5	6	7 14:00~ ★ 美術 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	8	9
10 14:30~ ★ ストレッチ	11 きゅうしょび 休所日	12 14:00~ おしゃべり サロン	13 14:00~ どくしょかい 読書会	14 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	15 3/14 13:00~ ★ メタ認知トレーニング 「思い込み」	16 13:30~ みんなの集い 「大田黒公園 までウォーキング」 ※雨天時、音楽鑑賞
17	18 きゅうしょび 休所日	19	20 きゅうしょび 休所日 春分の日	21 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	22	23 13:30~ グループピア カウンセリング 「お花見のポイント」 13:30~ ★ パソコンサークル
24 14:30~ ★ ストレッチ	25 きゅうしょび 休所日	26	27 14:00~ ★ びじゅつ 美術	28	29 注目! 13:00~ お花見ウォーキング @善福寺公園	30 13:30~ みんなでジョブ トーク
31						

＜編集後記＞
寒い時期が続きますね。子供の頃は雪を見て気分も上がりましたが、今では降らないでくれ、積もらないでくれと願うばかりです。風邪には気を付けてお過ごしください。錦織

せんもんそうだん ひ
専門相談の日
3月14日14:00~視覚障害のご相談をお受けします。
3月21日13:00~高次脳機能障害のご相談をお受けします。

すまいる狹窪 (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 / 杉並区狹窪5-20-1 杉並区立保健医療センター2階
Tel 03-3391-1976 Fax 03-3391-1012
アクセス / JR・東京メトロ丸ノ内線「狹窪」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