すまいる荻窪3月号

令和7年2月20日発行　第141号

杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

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。

目次

1. センター長挨拶「人と人」
2. お知らせ：すまいる荻窪でモルック教室
3. 報告：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！
4. 令和6年度　すまいる荻窪の思い出
5. お知らせ：単発プログラム「お花見ウォーキング＠善福寺公園」
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.センター長挨拶

　「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」に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

2. お知らせ：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

3.報告：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、最近少しつら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進行されました。

参加したメンバーの感想

（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。きょりを置いて上手にお話合いをしていて、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。ワークも色々とあいての方とれんけ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ょ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

4.令和6年度　すまいる荻窪

●11月

卓球バレー　写真を掲載

みんなの集い「大田黒公園に紅葉を見に行こう!」

感想

・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　ペンネーム世界の北野

●12月クリスマス会

感想

・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ことができて、すごく楽しかったです。ひろ

・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れ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っていただきました。とても楽しかったです。

新倉和也さんより

・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

●1月初詣(荻窪八幡神社)

感想

・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

5.お知らせ：単発プログラム「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

6.すまいる荻窪のスケジュール（令和7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(日)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

3/3(月)午後2時～3時　モルック

3/7（金）午後2時～3時　美術

3/10(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

3/12 (水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

3/13(木)午後2時～3時　読書会

3/14(木)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「思い込み」

3/16(日)午後1時30分～2時30分　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」

3/23(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「お花見のポイント」

3/23(日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

3/24 (月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

3/27（木）午後2時～3時　美術

3/29(土)午後1時～3時　お花見ウォーキング＠善福寺公園

3/30(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、モルックは講師がいます。

●プログラムの予約方法

2月26日～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。

★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。

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

3/7 (金)

3/14 (金)

3/21 (金)

8.専門相談の日

●3/14 (金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

●3/21(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

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

織

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