

# こうえんじにゆーす 高円寺NEWS



## とし とし ゆく年くる年…



あっという間に2022年も終わろうとしていますね。みなさんにとって今年はどうな年だったでしょうか。  
2023年もみなさんにとってすてきな1年となりますように…。



ひとり  
一人でがんばって  
生活した年だった

今年の流行語大賞  
「村神さま」



神社や蚕糸の森公園へ  
散歩に行き行って楽しかった



お気に入りの風呂椅子  
を買って、お風呂に入る  
のが楽になった！



みなさんにとって  
2022年は  
どんな年でしたか

山あり谷ありの1年だった



ネコを飼い始めた

公私で環境が変わって  
せわしなかった

高円寺フェス開催



サッカーワールドカップ  
ドイツ、スペインに勝利！  
惜しくもベスト16となる



北京オリンピック  
日本のメダル過去最多18個

今年もすまいる  
とつながれている



不安もあったが  
ひとりぐ  
一人暮らしを  
やってみてよかった



今年の  
かんじ  
漢字は

戦



### クリスマス会



今年ボランティアに「よし笛」演奏のみかんちゃん  
に来ていただき、素敵な音色をみんなで楽しみまし  
た。参加者から「また来て欲しい！」と声が多く  
ありました。  
みかんちゃん、ありがとうございました！



よいお年を  
お迎え下さい



# アンガーマネジメント & リラックス体操 たいそう

ちいきこうかいこうざ  
～地域公開講座より～

アンガーマネジメント、怒りって何？

怒りは、誰にでもある当たり前の感情。

その感情の裏側には悲しさ、悔しさ等本当の気持ち  
が隠れているそうです。

怒らないことを目指すのではなく、上手に怒りと付  
き合うことができるといいですね。



感想



普段怒ってばかりの人も本当は悲しんでいる？

今回の講座で学んだアンガーマネジメントは、  
すまいるの職員も地域の方も参加され今日か  
らでも出来る「幸せの講座」でした。自分は何  
に腹を立てているのか？その怒りはどこからや  
ってくるのか。グループワークではみんなの「怒  
り」を共感しリラックス体操で腹式呼吸を教わ  
り、講座終了時には充実感でいっぱいになり  
ました。

コロナの終わりは見えませんが、皆さま、心と  
体の健康にお気を付け下さい。 ピア相談員

## 怒る時の3つのルール

1. ひとをきずつけない  
どうやったらこの気持ち伝えられるかな
2. 自分をきずつけない  
どんな気持ちになってもいいんだよ
3. ものに当たらない  
キモチの切り替え方を決めておこう

## 顔面体操



## リラックス体操 (顔面体操 & 呼吸法)



## 呼吸法

顔面体操は、普段意識して動かさない顔の筋肉の  
体操です。耳、おでこ、目の周り、舌の体操を行  
いました。

表情が豊かになったり、舌を動かすこと  
で誤嚥の予防にもなります。



レクチャーをしてくれ  
たのは、「ひとの樹」  
の大野さんです。



- 呼吸法では、イライラを  
● 発散したいときや、気持  
● ちを落ち着かせたいと  
● きの呼吸法を行いました。



皆で楽しく相撲  
の突っ張りの動き  
をしています。

今回、地域公開講座で「アンガーマネジメント」と「リラックス体操」を学びましたが、

メンバーさんは実際に「辛い時の乗り越え方」をどうしているのでしょうか…？

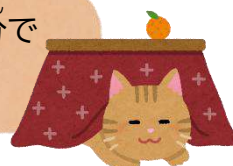
～きづきの会より～



熱いお湯と水に  
交互に入る。



癒しの時間は自分で  
奪いにいく。



良い意味で  
妥協する。

ほうこく  
**報告**

ちいきいこうそくしんぶかい  
**地域移行促進部会**

10月12日の部会では、ピア活動の推進の一つとして、9月に荒川区の“ピアスタッフ協働事例検討会”に参加した私はそこで体験した事例検討会の進め方・「野中式」の感想を発表した。

ブラインド・マラソンでは視覚に障害を抱える走者の近くで伴走者が一緒に走り、安心・安全を確認し続ける。この確認がないと目標は達成できない。

このように、支援専門職とピアの協働で必要なのは、この双方のコミュニケーションであり、当事者ピアスタッフの役割は、課題を抱えているご本人の『伴走者になりきる事』だと改めて覚悟した。

私は今、「地域生活移行」・「ピアサポート」・「リカバリー」の三者・3つのキーワードを、ほぼ同じ想いで感じている。(ピアスタッフ 遠藤)



かつどうほうこく  
**11、12月の活動報告**

**パソコン  
こうぎ  
講座**

12月のパソコン講座は年賀状作りをしました！

**ハンドメイド**

11月は、クラフトバンドでオーナメントを作りました。少し細かい作業もありましたが、楽しくゆったり制作ができました。

かつ かつどうよてい  
**1月の活動予定**

**きづきの会**

1月11日(水) 『私の癒しの時間』

1月14日(土) 『私とすまいる』

**女子会**

1月10日(火) 『冬の乾燥対策』

すまいるサロン

1月24日(火) 『今年やってみたいこと』

**ハンドメイド**

1月31日(火) 『マスクケース』

**ぶどうの会**

1月8日(日) 『フリースペースを飾ろう！』

おながく音楽を聞きながら、そうさく創作をしましょう！

<委託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

<開所時間> 平日9:00~19:00 / 土日9:00~17:00

<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南 2-24-18 4階

<連絡先> 電話番号:03-5306-6381 / FAX番号:03-5306-6383

<アクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分



まいつき 毎月20日頃に  
こうしん 更新します！



▲すまいる高円寺  
ホームページ

けー がつ よてい  
Kすくえあ 1月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
						1
ねんまつねんし きゅうしよび し 年末年始・休所日のお知らせ やす きかん がつ にち がつ にち 休み期間 12月29日～1月3日まで ねんし がつ にち 年始 1月4日から			らいしよし てあら しやうどく けんおん ○来所時の手洗い、消毒、検温、 マスクの着用にご協力ください。 ○37度5分以上の発熱や、体調が悪い 場合は、ご利用をお断りする場合があります。			やす 休み
2	3	4	5	6	7	8
やす 休み	やす 休み		けーもくかい ★K木会 15:00～15:45 (さんぽ) 		そうだん ♠ピア相談 15:30～16:30 	★㊦ぶどうの会 10:30～11:15 ★パソコン 13:20～14:20 14:30～15:30 
9	10	11	12	13	14	15
やす 休み	じよしかい ★女子会 10:30～11:00  そうだん ♠ピア相談 13:30～16:30 	★㊦ きづきの会 16:00～ 16:45 	けーもくかい ★K木会 (お正月遊び) 14:30～15:00 15:15～15:45 		かい ★㊦きづきの会 14:00～14:45 そうだん ♠ピア相談 15:30～16:30 	★パソコン 13:20～14:20 ★スマホ 14:30～15:30 
16	17	18	19	20	21	22
やす 休み			けーもくかい ★K木会 (いすでヨガ) 14:30～15:00 15:15～15:45 		そうだん ♠ピア相談 13:30～16:30 	
23	24	25	26	27	28	29
やす 休み	★すまいるサロン 10:30～11:30  そうだん ♠ピア相談 13:30～17:00 		けーもくかい ★K木会 (的当てゲーム) 15:00～15:45 		そうだん ♠ピア相談 13:30～16:30 	
30	31					
やす 休み	★ハンドメイド 10:30～11:30  そうだん ♠ピア相談 13:30～16:30 					かつどう よやくせい ★活動はすべて予約制です。 かつどう ていいん 活動によって定員があります。ニュース発行後から予約 を受け付けます。(発行の目安は20日です。) ♠ピア相談(電話・来所) らいしよそうだん よやくせい 来所相談は予約制です。詳細はお問い合わせください。
けー りやうあんない ～Kすくえあ ご利用案内～ かつどう 活動にはサポートがつかますので、どなたでもご参加いただけます。 ※新型コロナウィルス感染症の状況により、活動が ちゆうし へんこう ばあい 中止・変更となる場合がありますご了承ください。 ※㊦は当事者の会です。						

《フリースペースの利用について》利用可能な曜日・時間

	にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	日	月	火	水	木	金	土
①10時～11時半				○		○	○
②14時半～18時			○	○※		○	

りやうほうほう ていいん めいよやく い  
 利用方法 定員7名予約は要りません。

※○印の枠が利用可能です。

だいにすいようび じはん じはん  
 第二水曜日の②は 14時半～15時半になります。