



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS



謹賀新年



あけましておめでとうございます。

今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年(とし)ですね。

うさぎ(うさぎ)といえば、みなさん(みなさん)は何(なに)を思い浮か(おも)べる(う)で(え)しょう(か)か？

月(つき)うさぎ(うさぎ)、キャラクター(キャラクター)で(え)しょう(か)。それ(それ)とも(とも)その(その)特徴(とくちょう)から、長い(なが)い(い)耳(みみ)や(や)ぴよん(ぴよん)ぴよん(ぴよん)と(と)跳(は)ねる(ね)る(る)ジャンプ(ジャンプ)力(りょく)を(を)思い(おも)浮か(う)か(か)べる(べ)る(る)人(ひと)も(も)多(おほ)い(い)の(の)で(で)な(な)い(い)で(で)しょう(か)。

新型(しんがた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(ナ)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)の(の)感(かん)染(せん)状(じょう)況(きやう)を(を)意(い)識(し)し(し)な(な)が(が)ら(ら)の(の)運(うん)営(えい)も(も)3(さん)年(ねん)が(が)経(た)ち(ち)ま(ま)し(し)た(た)。当(たう)初(しよ)は、人(ひと)と(と)人(ひと)の(の)距(きょ)離(り)が(が)求(もと)め(め)ら(ら)れ(れ)ま(ま)し(し)た(た)が、フ(フ)リ(リ)ー(ー)ス(ス)ペ(ペ)ー(ー)ス(ス)で(で)の(の)プ(プ)ロ(ロ)グ(グ)ラ(ラ)ム(ム)や(や)当(たう)事(じ)者(じや)活(くわ)動(どう)は、様(さま)々(ざ)な(な)工(く)夫(ふう)や(や)新(あたら)しい(しい)取(と)り(り)組(ぐ)み(み)を(を)す(す)る(る)こ(こ)と(と)で、少(すこ)し(し)の(の)時(じ)間(かん)で(で)も(も)人(ひと)と(と)人(ひと)が(が)つ(つ)な(な)が(が)る(る)こ(こ)と(と)が(が)出(で)き(き)る(る)よ(よ)う(う)に(に)と(と)思(おも)い(い)運(うん)営(えい)を(を)し(し)て(て)き(き)ま(ま)し(し)た(た)。ま(ま)た(た)一(いっ)歩(ぽ)前(ぜん)進(しん)さ(さ)せ(せ)る(る)た(た)めに、FIFA(ふいふあ)ワ(ワ)ー(ー)ル(ル)ド(ド)カ(カ)ッ(ッ)プ(プ)カ(カ)タ(タ)ール(ール)大(たい)会(かい)で(で)の(の)日(に)本(ほん)代(だい)表(ひょう)チ(ち)ー(ー)ム(ム)の(の)よ(よ)う(う)に、す(す)ま(ま)い(い)る(る)高(こう)円(えん)寺(じ)も(も)チ(ち)ー(ー)ム(ム)一(いっ)丸(がん)と(と)な(な)り(り)運(うん)営(えい)し(し)て(て)い(い)き(き)た(た)い(い)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)す(す)。

みなさま(みなさま)の(の)暮(く)ら(ら)し(し)を(を)支(さ)え(え)る(る)相(そう)談(だん)支(し)援(えん)事(じ)業(ぎやう)所(じょ)と(と)し(して)、跳(は)ねる(ね)る(る)う(う)さ(さ)ぎ(ぎ)の(の)よ(よ)う(う)に(に)共(とも)に(に)飛(ひ)躍(ごう)躍(ごう)向(こう)上(じやう)の(の)年(とし)に(に)で(で)き(き)れ(れ)ば(ば)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)す(す)。本(ほん)年(ねん)も(も)よ(よ)ろ(ろ)し(し)く(く)お(お)願(ねが)い(い)た(た)し(し)ま(ま)す(す)。

センター長(ちやう) 石井(いし)真(ま)由(ゆ)美(み)



みなさん ことし ぼうふ きぼう 今年の抱負や希望



絵(え)を(を)書(か)き(き)続(つづ)け(け)る(る)

お(お)す(す)し(し)を(を)食(た)べ(べ)た(た)い(い)

旅(りょ)行(こう)に(に)い(い)き(き)た(た)い(い)

お(お)い(い)い(い)い(い)の(の)物(もの)を(を)食(た)べ(べ)る(る)

し(し)ご(ご)と(と)を(を)が(が)ん(ん)ば(ば)る(る)

ピ(ピ)ア(ア)ノ(ノ)を(を)い(い)っ(いっ)し(し)ょう(じやう)けん(けん)め(め)い(い)一(いっ)生(せい)懸(けん)命(めい)や(や)る(る)

み(み)か(か)ん(かん)狩(かり)に(に)い(い)き(き)た(た)い(い)

初(はつ)詣(もうで)



しょうがつあそび
お正月遊び

報告

ピアサポート
入門講座



ピア相談員
育成講座を開催
しました！

12月18日(日)ウェルファーム杉並にて、すまいる3センター(荻窪、高井戸、高円寺)で入門講座を開催しました。聖学院大学の相川章子先生より『ピアサポートって何だろう？』をテーマに講義をしていただきました。講座終了後は参加者に修了書が授与され、今後は各すまいるで開催する育成講座を受講後、ピア相談員として活躍することになります。



すまいる高円寺
ピア活動の
紹介の様子



令和4年5月~12月まで、すまいる高円寺ピア相談員育成講座を全8回開催しました。4名の受講生が育成講座を修了しました。おつかれさまでした！



参加者の感想より一部抜粋

アットホームな雰囲気でした。

人との関わりの中から自分の不安感と付き合っていきたいです。

ピアの人達は人のことがすきなんだなと思った。

ピアスタッフより
対等な関係で支え合えるよう、一緒に成長していきましょう！



すまいる高円寺
~ピア育成講座~案内
令和5年5月より開催予定
※詳細については3・4月の広報誌に掲載します。

おしらせ

第4回 すまいるロービジョンカフェ

~見えない、見えづらい等でお悩みの方の交流会~



ご病気や事故、またご年齢とともに視力に不安を抱えてお困りの方、当事者の体験談を聞きながら、思いを語り合いませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 令和5年3月5日(日) 13:30~15:30
場所: 高円寺障害者交流館1階 集会室1・2 (高円寺南 2-24-18)

対象: 区内在住・在勤の見えない、見えづらい等でお悩みの方、その方のご家族や支援者の方

定員: 20名
内容: 当事者の体験談をベースにした交流会~視覚リハビリテーションの体験とその後の生活~
申込み・問合せは、お近くのすまいるに電話にてお願いします。

おすすめ!

♡メンバーの推し♡ 読むもよし 観るもよし



2018年 ほんやたいしょう だい い 本屋大賞 第1位!



2022年12月 ねん がつ たいぼう えいが か 待望の映画化!



『かがみの孤城』

つじむら みづき ちよ 辻村深月 著

ただ面白いだけではない。すっごく面白い。

著者は、本が人を救う力になることを深く理解しているのだ。だからこの本は、悩んでいる人にどうにか生きていく元気をくれる。

物語は、鏡が光って中に入るシーンから始まる。そこは孤城で、6人の若者がいた。その若者たちが抱えているのは、逃げ出したくなるような辛い現実…。

ミステリーとファンタジーが融合していて、驚きのラストまで目が離せない。「逃げたい時には逃げてもいいんだよ」「どうか わるいのは自分だ、と自分を責めないで」というメッセージが心に響く。

あさっぴ文学館



ハンドメイドでうさぎのかべかざり壁飾りを作りました!



ぶどうの会で季節の飾りを作りました!

2月の活動予定

きづきの会

2月4日(土)



『人に負けないことは何ですか』

2月8日(水)



『気まづくなった時の対処方法』

女子会

2月7日(火)



『私の中の追い出したい鬼』

すまいるサロン

2月14日(火)



『ちょこっとチョコトーク』

ぶどうの会

2月12日(日)



『4月の散歩の計画をたてよう』

ハンドメイド

2月28日(火)



『桜の壁飾り』

<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 東京メトロ丸の内線新高円寺駅から徒歩5分














毎月20日頃に更新します!



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 2月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2 	3	4	5
			★けーもくかい ★K木会 (トランプ) 14:30~15:00 15:15~15:45		★ ^{かい} 当きづきの会 14:00~14:45  ♠ ^{そうだん} ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 
6	7	8	9	10	11	12
やす 休み	★ ^{じょしかい} 女子会 10:30~11:00  ♠ ^{そうだん} ピア相談 13:30~16:30	★ ^{かい} 当 きづきの会 16:00~ 16:45	★ ^{けーもくかい} K木会 (卓球) 15:00~15:45 ※ ^{こうりゅうかん} 交流館です		やす 休み けんこくきねん 建国記念 の日	★ ^{かい} 当ぶどうの会 10:30~11:15
13	14	15	16	17	18	19
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15  ♠ ^{そうだん} ピア相談 13:30~16:30		★ ^{けーもくかい} K木会 (散歩) 15:00~15:45 		 ♠ ^{そうだん} ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30 
20	21	22	23	24	25	26
やす 休み	 ♠ ^{そうだん} ピア相談 13:30~16:30		やす 休み てんのうたんだんじょうび 天皇誕生日		 ♠ ^{そうだん} ピア相談 13:30~16:30	
27	28					
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					

★活動はすべて予約制です。
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)
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 ~Kすくえあ ご利用案内~
活動にはサポートが付きまますので、どなたでもご参加いただけます。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、活動が中止・変更となる場合がありますご了承ください。 ※(当)は当事者の会です。

○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。

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

第二水曜日の②は 14時半~15時半になります。

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。