



# こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

**おすすめ!**

とうきょう  
東京

## 桜 スポット

きせつ はる あたた ようき つづ  
季節は春、暖かい陽気が続いて、桜が開花しましたね。  
今回はおすすめ桜スポットを、手帳を使ったお得な情報とともに紹介します。

たちかわし  
立川市

### こくえいしょうわきねんこうえん 国営昭和記念公園

とうきょう やく ばい こうだい えんない  
東京ドーム約40倍の広大な園内には約1500本、30品種の桜があります。3/18～5/28までフラワーフェスティバル2023を開催!

てちょうていじ にゅうえんりょうむりよう  
手帳提示で入園料無料

メンバー

**おすすめ!**

いつ行ってもいちねんじゅうほな一年中花が咲いている。ブルーシートを持って行ってお弁当を食べるのがおすすめ。

きたく  
北区

### あすかやまこうえん 飛鳥山公園

やく ねんまえ とくがわよしおね さくら  
約300年前、徳川吉宗が桜の名所として整備しました。近くを走る都電荒川線の車内から見える桜もおすすめです。

メンバー

**おすすめ!**

むりよう  
無料モノレールに乗って山頂に行くのがおすすめ。車内では倍賞千恵子さんの音声ガイドを聞くことができます。



すぎなみく  
杉並区

### ぜんぷくじがわりよくち 善福寺川緑地

やく キロメートル  
約4kmののどかな川沿いに約700本の桜並木が続いています。下流にある和田掘公園とあわせて桜の名所です。

メンバー **おすすめ!**

ゆうほどう  
遊歩道をのんびりと歩きながら桜を楽しむのがおすすめ。和田掘公園では釣りができる。池の真ん中にジョーズが...

しんじゅく  
新宿区

### しんじゅくぎよえん 新宿御苑

えんない ひろ  
園内には約65種類もの園内は広いので、どこへ行っても桜が見える。芝生の広場はお花見している人もいて、解放感もあっておすすめ。

園内には約65種類ものさまざまな桜があり、3月にはソメイヨシノ、4月には八重桜が見頃になります。

てちょうていじ にゅうえんりょうむりよう  
手帳提示で入園料無料

けーもくかい

# K木会からの

# お知らせ

参加者同士の交流が出来る様、1部制(15:00~15:45)になります！

また、活動内容の幅を広げるため、高円寺障害者交流館の使用日も変更します。

第2木曜日 15:00~15:45 高円寺障害者交流館 集会室1・2(1階)

第4木曜日 15:00~15:45 高円寺障害者交流館 地下会議室

イベント等の都合により変更になる場合もあります。

散歩の場合は15:00~16:00になります。

変更の場合はニュースにてお知らせをしますので、ご確認ください。



これからのK木会がパワーアップします！企画の予定もあるので要チェック！

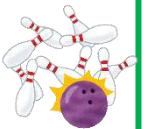
## ユニカール体験会



日時:3月30日(木) 15:00~16:30

場所:高円寺障害者交流館 集会室1・2

## ゴールデンウィーク特別企画



任天堂Wii第二弾！

今回は、Wii Sports Resort をやります！

講師:東京都ユニカール協会

石井会長、他協会員の方



日時:4月27日(木) 15:00~15:45

場所:高円寺障害者交流館 地下会議室



## 報告

### 第10回杉並区地域自立支援協議会シンポジウム

「知ってほしい、地域でくらす私たちのこと！」

3月7日杉並区役所にて、杉並区地域自立支援協議会シンポジウムが開催されました。コロナ禍でしたが、今年度は、会場での開催が叶い、当日参加も含め、50名を超える人が集まりました。

第1部は、パネルディスカッション、4名の当事者委員が登壇しました。

「グループホームの生活は楽しい。母と寮母さんへ感謝。」「役(に)立つしごと」を実現するため、自ら発信し地域で活動。「ごちゃまぜの社会があたりまえと思える人が増えるように。」「ピア活動への感謝。苦労は無駄にならなかった。登山に例えれば、より広い景色を見られた。」「コミュニケーションは相互作用。ひとりひとりの幸せが大切。」等、とても胸に響くお話ばかりでした。

第2部は、杉並区地域自立支援協議会会長 高山 由美子氏より、協議会の役割や取り組みについて、お話がありました。中でも、障害者権利条約のスローガン『私たち抜きに私たちのことを決めないで』その条約の趣旨を忘れずに、誰もが住みたい場所で暮せる地域をつくること、今後も情報発信をすることの大切さが心に残りました。

お互いを尊重した人と人との関わり、地域住民に声を届ける大切さを、会場の皆さんと共有できた素敵なひとときでした。



メンバーさんによる  
さくひんしゅう  
作品集



ハンドメイド

「桜の壁飾り」

さくら かべかざ  
かみざら かみ  
紙皿に紙ナプキンを  
は 貼り付けて作りました！



な はなばたけ はる な はな すいさいが  
「菜の花畑」春らしい菜の花の水彩画です。 by.hidekazu

きづきの会

4月8日(土)

『ストレス解消法』

4月12日(水)

『障害者雇用枠で働くメリット、デメリット』



4月の活動予定

女子会

4月4日(火)

『衣替えについて』



ぶどうの会

4月9日(日)



1時間に拡大  
します



『高円寺を散策しよう』

ハンドメイド

4月25日(火)

『バラの置き物』



<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 4月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
	<p>きほんてき かんせんしょうたいさく せき ○<u>基本的な感染症対策</u>（咳エチケット・ しゅししょうどく）にご協力ください。 ○37度5分以上の発熱や、体調が悪い ばあい 場合は、ご利用をお断りする場合があります。</p>					<p>★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30</p> 
3	4	5	6	7	8	9
やす 休み	<p>★女子会 10:30~11:00</p>  <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		<p>★K木会 (散歩) 15:00~16:00</p> 		<p>★当きづきの会 14:00~14:45</p> <p>♠ ピア相談 15:30~16:30</p> 	<p>★当ぶどうの会 10:30~11:30</p>
10	11	12	13	14	15	16
やす 休み	<p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 	<p>★当 きづきの会 16:00~ 16:45</p> 	<p>★K木会 (卓球) 15:00~15:45</p> 		<p>♠ ピア相談 15:30~16:30</p> 	<p>★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30</p> 
17	18	19	20	21	22	23
やす 休み	<p>★すまいるサロン 10:30~11:15</p> <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		<p>★K木会 (クイズ) 15:00~15:45</p> 		<p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 	
24	25	26	27	28	29	30
やす 休み	<p>★ハンドメイド 10:30~11:30</p> <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		<p>★K木会 (Wiiで遊ぼう) 15:00~15:45</p> 		<p>しょうわ ひ 昭和の日 やす 休み</p>	
			<p>★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。</p>			
<p>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。 ※(当)は当事者の会です。 ※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。ご了承下さい。</p>						

	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			○	○※		○	

だいにすいようび  
第二水曜日の②は 14時半~15時半になります。

《フリースペースの利用について》

利用可能な曜日・時間

※○印の枠が利用可能です。

利用方法 定員7名予約は要りません。