



こうえんじにゆーす  
高円寺NEWS



むちゅう  
ペガールボールに夢中



にほん 日本ペガールボール協会の原田豊氏、すぎなみく 杉並区スポーツ振興  
ざいだん 財団の職員の方々を講師としてお招きし、ルールやゲームの  
すす 進め方を教えてもらいました。ぜんはん 前半は、リレー形式でのゲーム  
やタイムアタックを行いました。こうはん 後半は、2チームに分かれ、ペ  
ガーマンにくっつけたボールの数を競いました。さんか 参加されたみ  
なさんの顔には、えがお 笑顔があふれていました。



ペガールボールとは



スペイン語で「くっつく」という意味のスポーツであり、特殊なポンチョを着た「ペガーマン(オニ役)」に向けてふわふわの玉を投げて、玉をくっつける競技です。

(一般社団法人日本ペガールボールホームページより抜粋)



詳しくはこちら→



かんぞう き  
感想を聞いてみました



こうし かんぞう  
講師の感想

- 目的をもって取り組まれていました。
- タイムアタックでは時間を縮める工夫が、素晴らしい。
- お互いにチームワークを発揮していました。



- ダーツみたいだった。
- 時間内にたくさん付けられるよう、作戦を考えた。
- 言葉にできないくらい楽しい。
- またやりたい。

# 震災100年に添えて

～あなたが災害から守りたいものは何ですか～

大正12年9月1日の関東大震災から、100年が経ちました。  
 すまいる高円寺では、職員みなで、防災研修を行いました。  
 テーマは、『何のために震災への備えや訓練をするか』です。



災害支援・防災教育コーディネーター宮崎 賢哉さんのテキストを教材に学びました。(写真:気象庁HPより引用)

関東大震災では、火災により、多くの人が命を落としました。火災が広がった原因は、人々が大切に背負って逃げた布団等の家財だったそうです。「たからもの」を守ろうと必死で走り、大切な命を失った姿を思うと、言葉になりません。

混乱、悲しみ、怒り、失望、先の見えない不安の中で、失われた現実に向きあい、生活を立て直し生きてきた当時の人々の姿を思う時、はかりしれない辛さの中でも生きる力強さを感じます。

その後の阪神淡路大震災、東日本大震災から、私たちは、「備え」や「助け合う気持ち」を覚えてもらいました。



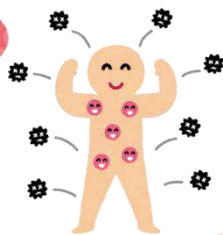
利用者さんと防災クイズをしました。

あなたが災害から守りたい「たからもの」は何ですか。

災害時に、「たからもの」を守るため、  
 いま、あなたにできることは何ですか。



## めんえきよく 免疫力UP レシピ



この夏の猛暑、心も体もくたびれている人もいるかもしれません。  
 今回は、季節の変わり目に免疫力アップのレシピをご紹介します！



### しいたけ、ピーマンの肉詰め by メンバーAさん

#### ざいりょう 材料

- しいたけ 6個
- ピーマン 2個
- 豚ひき肉 200g
- 生姜チューブ 小さじ1
- 生卵 1個
- めんつゆ 大2
- 塩コショウ 少々
- 薄力粉 適量



#### つくかた 作り方

- 1 しいたけは軸を取る。  
ピーマンはへたを取り、半分に切る。
- 2 ひき肉、生姜、生卵、めんつゆ、塩コショウをボールに入れよくこねる。
- 3 しいたけ、ピーマンにタネをつめる。
- 4 フライパンで両面をじっくりと焼く。

しょうがが効いて、免疫力がアップ！！



# すまいるロービジョンカフェ

～見えなさ、見えづらさでお悩みの方の交流会～



ご病気や事故、またご年齢と共に視力に不安を抱えお困りの方へ、同じような  
思いの方と語り合いませんか。

今回は眼科の専門医による生活向上の工夫などについてのご講演をいただきます。

その後、参加者同士で情報交換を含めた交流会を行います。

皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 10月29日(日)午後1時30分～午後3時30分

場所: 高円寺障害者交流館

講師: 東 恵子医師(あずま眼科)

内容: 講演(眼科医による生活向上の工夫について)、座談会

対象者: 区内在住・在勤の見えなさ、見えづらさでお悩みの方、ご家族、支援者

定員: 20名

★申し込み・問合せ: お近くの『すまいる』まで、お電話にてお申し込み下さい。



## 10月の活動予定

女子会

10月 3日(火) 『ファッション雑貨について』

ハンドメイド

10月24日(火) 『コットンボール』

きづきの会

10月11日(水) 『秋に行きたい場所』

10月14日(土) 『秋の楽しみ方』



ぶどうの会

10月 8日(日) 『秋の味覚』

折り紙を折りながら、  
話をしましょう。



<受託法人> 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 10月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
						1
						★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
2	3	4	5	6	7	8
やす 休み	★女子会 10:30~11:00 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (サントーク) 15:00~15:45		♠ピア相談 15:30~16:30	★@ぶどうの会 10:30~11:15
9	10	11	12	13	14	15
スポ ーツ の日 やす 休み	♠ピア相談 13:30~16:30	★@ きづきの会 16:00~ 17:00	★K木会 (卓球) 15:00~15:45		★@きづきの会 14:00~15:00 ♠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
16	17	18	19	20	21	22
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (散歩) 15:00~16:00		♠ピア相談 13:30~16:30	
23	24	25	26	27	28	29
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (イントロクイズ) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~16:30	
30	31					

●活動参加には登録が必要です。  
★活動はすべて予約制です。  
・活動により定員があります。  
・ニュース発行後から予約を受付。  
(発行の目安は20日)  
♠ピア相談(電話・来所)  
・来所相談は予約制です。  
Ⓜ 当事者の会

○基本的な感染症対策(咳エチケット・  
手指消毒)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。  
○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。  
※詳細はお問い合わせください。

《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 予約は要りません。

	日	月	火	水	木	金	土
① 10時~11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時~18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

※土日は、17時までです。