



こうえんじにゆーす
高円寺NEWS

さむ〜い

冬のすごし方



まいにちさむ 毎日寒くなりましたね。今回はすまいる高円寺にかかわる
ピアのみなさんから、冬のすごし方や思い出などを聞きました！



しょうがつ す かの
お正月のすごし方は？

ねしょうがつ
寝正月



ラジオをきく

みなさんは
どうやって
すごしている
のかな…



す がいしゅつばしよ
好きな外出場所



かでんりょうはんてん
家電量販店の

ヒーター売り場

きんじよ せんとう
近所のスーパー銭湯



ふゆ た
冬に食べたいもの

なべや
鍋焼きうどん



なべ
キムチ鍋



あつ
熱〜いスープを飲む

ピア
スタッフ
E **おすすめ!** スープ

しはん こがちゃ たまご
市販の昆布茶にわかめ、卵、
ゴマ、しょうが、
ラー油を入れて簡単スープの
できあがり！！



あたたまる〜

みなさんへメッセージ

からだ あたた じあい
体を暖めてご自愛
ください。ラーメンを
食べて、銭湯へ行き
ましょう。心も体も
あたた かくしてすごしま
しょう。



みなさんで あたた
温かいものを飲んだと
きのよな、心も
からだ あたた しゆんかん
体も暖かい瞬間
を共有したいで
す。



ぶじ ことし ねんお
無事に今年も1年終
わり、何事もないあた
りまえの毎日がありが
たいと思います。
さむ からだ き
寒いので体に気をつ
けてくださいね。

げんき がで とき
元気がでない時は、すま
いるで元気をアップして
ください！

良いお年を
お迎え下さい

すぎなみくじりつしえんきょうぎかい 杉並区自立支援協議会シンポジウム

12月2日(土)、杉並区役所で「地域自立支援協議会シンポジウム」が開かれました。

今年のテーマは「それなら私もできるかも——身近なところで障害者を支える」です。約70名の地域の方が、町の中や普段の生活にあってほしい、障害者へのまなざしや手助けを、一緒に思い描きました。

様々な障害のある方などが、寸劇やミニシンポジウムなどの趣向を凝らした発表をしました。佐藤武良さんはインタビューの形で、大好きなCDやポータブルCDプレーヤーを、自分で買いに行った話をしました。

佐藤さんの穏やかな人柄と一生懸命な言葉を通じて、参加者は彼の町の中の姿を思い浮かべました。佐藤さんは、会場の優しいまなざしに包まれていました。そんなまなざしが町中に生まれたら、誰もが暮らしやすい杉並になりますね。



佐藤さん(写真真ん中)



●好きなこと

歌謡曲をきくこと、特撮ヒーローです。
昭和歌謡5枚組「津軽海峡冬景色」～「川の流
れのように」まで12曲入ってます。

●CDを探しに

ディスクユニオンやブックオフ、
中野ブロードウェイまんだらけに行きます。

●ポータブルプレーヤーを買いに

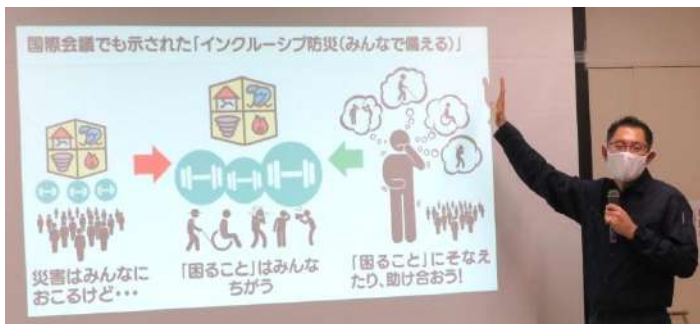
荻窪駅の電気屋さんで、税抜き3980円で
買えました。あつてよかったです♪

ちいきこうかいこうぎ 地域公開講座

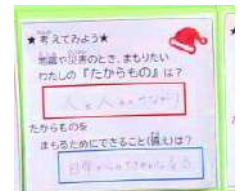
テーマ『身近なもので災害時の困りごとにそなえよう』

食品用ラップ、ビニール袋、段ボール箱など、身近にあるものを使って、災害時に備えることがテーマでした。ケガの手当やトイレ作りに取り組む中、みんなでアイデアを出し合いました。試行錯誤の上、ようやくトイレが完成したときには、グループ内で拍手が沸き起こっていました。

また、当事者より、「災害がおこったら、障害があってもできることやりたい、また孤独にならないよう寄り添ってほしい」とありました。今回のワークショップで『協力』できたことが、災害時に必要な『繋がり』であることを体験できたのではないかと思います。



★皆で協力して作った
パーティション、防災トイレ



★災害時に、
わたしのまもりたい
「たからもの」は？
まもるために
「できること」は？
カードを書きました。

「インクルーシブ防災」
(みんなで備える)

災害はみんなにおこるけど⇒「困ることはみんなちがう
だから・・・「困ることにそなえたり、助け合おう！」



みんなで作ったクリスマス



プログラムや装飾作り、会場の準備など、今年は利用者の皆さんが作り上げたクリスマス会になりました。ピアスタッフが扮したサンタクロースの掛け声でクリスマスツリーに点灯。クリスマスらしい雰囲気を出し、クリスマス会が始まると、ボランティアさんのよし笛に合わせて歌をうたったり、絵本の読み聞かせでは、ボランティアさんの語りにじっと耳を傾けたりと、みなさん楽しく参加されていました。



ピアスタッフから

ひとつの物を皆で作る体験は、その後の人生を支える思い出・根っこになるはずです。参加された皆さん、たくさんの笑顔をお返ししました。



1月の活動予定

**けーもくかい
K木会**

1月のK木会は
よりどりみどり！！

1月4日(木) **新春散歩**
年の初めはこれで決まり！

1月11日(木) **ヨガ**
杉並区スポーツ振興財団の講師をお招きします。ゆっくりと体を動かしてみませんか。動きやすい服装で参加ください。

1月18日(木) **昭和の遊び**
お正月らしいカルタやゲームを楽しみましょう。

1月25日(木) **新春ボウリング大会**
恒例となりました「任天堂Wii」で盛り上がりましょう。

女子会
1月9日(火) 『お財布について』

ハンドメイド
1月23日(火)
『祝いだるま』

きづきの会
1月13日(土) 『お正月の遊び・家庭のお雑煮』
1月17日(水) 『話したいことを話そう』

ぶどうの会
1月14日(日) 『今年やりたいこと』

<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 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	2	3	4	5	6	7
やす 休み	やす 休み	やす 休み	けーもくかい ★K木会 (さんぽ 散歩) 15:00~16:00		♠ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
8	9	10	11	12	13	14
せいじん 成人 の日 やす 休み	★女子会 10:30~11:00 ♠ピア相談 13:30~16:30	午後のフリー スペースは16時 から開所します。	けーもくかい ★K木会 (ヨガ) 15:00~16:00		★当きづきの会 14:00~15:00 ♠ピア相談 15:30~16:30	★当ぶどうの会 10:30~11:15
15	16	17	18	19	20	21
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 17:00	けーもくかい ★K木会 (昭和の遊び) 15:00~15:45		♠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
22	23	24	25	26	27	28
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30		けーもくかい ★K木会 (新春ボウリング 大会) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~16:30	
29	30	31				
やす 休み	♠ピア相談 13:30~16:30					ねんまつねんし 年末年始12/29~1/3は、やす 休みです

●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	げつ	か	すい	もく	きん	ど
① 10時~11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時~18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

※土日は、17時までです。