



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

はる さが 春を探して...

まだ寒い日が続きますが、少しずつ日が伸びてきましたね。

街を歩くと梅の花の香りもただよってきます。今回は、ピアスタッフのみなさんが感じる春やおすすめの花の名所を紹介します。



すまいる高円寺の近隣でも芽や花が
芽吹いてきました。



写真撮影 ピアスタッフH



はる た 春に食べたい食べ物



菜の花のお浸し

道明寺や桜餅

おすすめ! 2, 3月が見頃の花の名所

新宿御苑の梅

梅の本数約300本
2月中旬から3月中旬が
例年の見頃です。梅に続い
て、桜も楽しめます。



てちょうていじ
手帳提示で
にゅうえんむりよう
入園無料



神代植物公園の椿

「つばき、さざんか園」には、
江戸椿、肥後椿など約
250種、620本の椿が
植えられています。



はる 春にやってみたいこと

ピアノを弾きたい

トランペット、ドラム
をやってみたい



浜離宮恩賜庭園 の菜の花

都心最大規模の約30万株
の菜の花が3月末まで
楽しめます!
時期によっては一緒に梅、
桜も楽しめます。



「ヨガ」に挑戦

ちょうせん



すぎなみく しんこうざいだん こうし まね たいけん
杉並区スポーツ振興財団より講師をお招きし、「ヨガ」体験をしました。



はじ 初めての体験

みんなと一緒に
できてよかった。

先生をみながら
なんとかできた。
またやりたい



こうし
講師より

「みなさん、思っていたより上手にできていました。今日のように、みんなと同じ活動をし、同じ時間を過ごせることもヨガの良さです。」

おすすめ!

寒さでこわばった
体をほぐし、あたたまります。



①呼吸を意識します。
息を吸って腕を伸ばします。



②息を吐いて、腕を曲げます。

◆①②を3回
繰り返してみよう。



昭和の遊び 「紙飛行機」

だい だん
第4弾

かみ ひ こう き



「確か、こんな感じだったかしら」とか、「昔、飛行機に乗ったことがある」など、昔を思い出しながら折っていました。できあがった飛行機をどこまで飛ばせるか、みんなで競いました。“あの頃”の思い出がよみがえったようです。



★紙飛行機作りに夢中★



★どこまで飛ばかな★



コラム 『気になること・聞きたいこと』

～きづきの会より～

利用者さん一人ひとりが生活する上で困っていたり、悩んでいたりと、些細なことでも話ができるのが『きづきの会』です。今回のテーマは、「日常生活で気になること・聞きたいこと」。まさに的を射たテーマでした。

休日何をしているか、健康管理、美容室のことなど様々でした。おしゃべりな美容師の対処法はとても興味深かったです。

ピア相談員 T

おしらせ

こうえんじしょうがいしゃ
高円寺障害者

こうりゅうかん

交流館まつり 2024

しょうがい 障害のある方と区民の皆さんとの交流ふれあいまつりです。

みんなで歌おう♪ 他



日時: 3月10日(日)

午後1時～3時

場所: 高円寺障害者交流館

3月の活動予定

けーもくかいき かく K木会企画

『絵本に親しもう』



ちいき 地域で活動されている、「いどうぶんこみつばち」をお招きします。皆さんで絵本の世界をたのしみましょう。

日時: 3月28日(木) 15:00～15:45

内容: おすすめの絵本の紹介、読み聞かせなど

じょしかい 女子会

3月5日(火)

『卒業したこと、したいこと』

ハンドメイド

3月26日(火)

『石鹸デコパージュ』



石鹸にペーパーナプキンの模様をうつして貼ります。

きづきの会

3月 9日(土) 『春の楽しみ方』

3月13日(水) 『春にちなんだこと』

ぶどうの会

3月10日(日) 『春の装飾作り』



毎月20日頃に更新します!



すまいる高円寺ホームページ

<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

けー がつ よてい
Kすくえあ 3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
					♠ ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
4	5	6	7	8	9	10
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。	★K木会 (防災の話) 15:00~15:45		★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
11	12	13	14	15	16	17
やす 休み	♠ ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 17:00	★K木会 (ポッチャ) 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
18	19	20	21	22	23	24
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ ピア相談 13:30~16:30	♫ 春分の日 やす 休み	★K木会 (リラックス 体操) 15:00~15:45		♠ ピア相談 13:30~16:30	
25	26	27	28	29	30	31
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 (絵本に親しもう) 15:00~15:45			

●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。