



こうえんじにゅーす

# 高円寺NEWS

かい きんりん てら  
ぶどうの会で、近隣のお寺へ

## ウォーキング

い  
に行ってきました。



さいしやうじ  
西照寺



てら  
お寺にいたワン  
ちゃんにほっこり



しんりやく  
新緑がとてもきれい  
でした！



しやうおうじ  
松應寺

てら  
お寺のベンチで休憩  
させてもらいました。



しそう  
お地藏さま  
にお参り



ちやうりゆうじ  
長龍寺

わたし か答  
～私たちがやりたいことを叶えたい～

こんかい まち けしき みながら ある  
今回は「街の景色を見ながら歩きたい」

「お話ししながらお茶したい」など

みなさんからの意見を実現して、

ウォーキングに行ってきました！！

ぶどうの会は知的障害のある当事者の

会です。体調が悪かったり、気持ちが

不安定になるときもあるけれど、やりたい

ことを実現できるようにみんなで話し  
合っています。



みなさんの体調もよく、天気もちょうどよく、近隣のお寺3  
か所に行けてよかった。途中少し疲れたけど、ベンチのある  
所で休憩できてよかった。また違う所にも行ってみたい。

ぶどうの会担当者より



### あつ これからの暑さにおけて

### からだを慣らしましょう

しよねつじゆんか ほん へん  
～暑熱順化、春から編～



5月から25度以上の夏日が出ています。

これからさらに暑くなる季節に向けて、

暑熱順化 = 体を暑さに慣らしていきます。

(個人差もありますが、暑熱順化には

数日～2週間程度かかります。)

たと  
例えば…

ウォーキング



にゆうよく  
入浴などで



あせ なが  
汗を流しましょう！

### しよねつじゆんか 暑熱順化で



### ねつちゆう・しよ 熱中症 予防

よぼう

◎そうは言っても…疲れを感じたり、  
気持ちが乗らなかつたら休んでも大丈夫♡



じごう なつ へん  
次号、夏から編につづく…



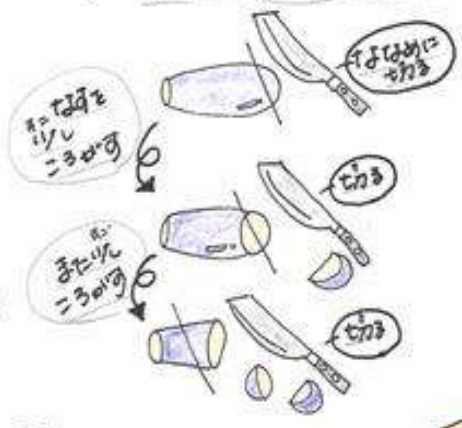
利用者のAさんに  
教えてもらいました!

# なすみその作り方

2人分  
1. 味つけ準備



3. なすを舌し切りする。



味つけを入れます~  
調味量が ぐらぐら煮えたら 完成です。

## 第8回すまいるロービジョンカフェ

~見えない・見えづらいこと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お抱えお困りの方へ、同じような思いの方と語り合いませんか。

今回は、[見えない・見えづらい人に必要な防災の備えと工夫]をテーマに、震災被災地でのサポート経験もある、東京視覚障害者生活支援センターの支援員の方からお話をいただきます。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： 6月29日(土) 午後1時30分~3時30分
- 場所： 高円寺障害者交流館 (高円寺南2-24-18)
- 内容： 講演、座談会(見えない・見えづらい人に必要な防災の備えと工夫)
- 講師： 東京視覚障害者生活支援センター



生活支援員 公認心理師・臨床心理士 **中津 大介氏**

対象者： 区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

定員： 20名 ★申し込み・問合せ：お近くのすまいるにお電話にてお申し込み下さい。

きゅうかん がつ にち ど がつ にち げつ  
**休館のお知らせ 6月15日(土)~6月24日(月)**

たてものごうじ こんえんじ きゅうかん  
建物工事のため、すまいる高円寺は休館になります。



- ① たてものない はい らいしょそうだん  
建物内に入れないため、プログラム、来所相談はありません。
- ② きんきゅう ばあいなど こうえんじ るすばんでんわ でんごん  
緊急の場合等は、すまいる高円寺の留守番電話にご伝言ください。  
ひつよう おう おかえ れんらく  
必要に応じて、折り返しご連絡します。

こうえんじ きんきゅうようる すばん でんわ じゅしんせんよう  
すまいる高円寺 緊急用留守番電話 03-5306-6381(受信専用)

ふべん きょうりよく ねが  
ご不便をおかけいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

がつ かつどうよてい  
**6月の活動予定**

けーもくかい  
**K木会**

がつ にち きん 14:00~14:45 『ちぎり絵』

がつ にち もく 15:00~15:45 『紙飛行機』

がつ にち もく 15:00~15:45 『ポッチャ』



じごう  
次号すまいる  
にゅーす  
NEWSは  
がつ にちはつこう  
6月26日発行  
よてい  
予定です。



じょしかい  
**女子会**

がつ にち か 10:30~11:15  
『アクセサリーについて』



**ハンドメイド**

がつ にち か 10:30~11:30

『キラキラ消臭剤』



かい  
**きづきの会**

がつ にち ど 『つゆ す かた たの かた  
6月 8日(土) 『梅雨の過ごし方・楽しみ方』  
がつ にち すい 『しょうがい し  
6月12日(水) 『障害について知ろう』



かい  
**ぶどうの会**

がつ にち にち 『そうさくかつどう え つく  
6月9日(日) 『創作活動でちぎり絵を作ろう』



じゅたくほうじん しゃかいふくしほうじん どうきょうとて いくせいかい  
<受託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

かいじよじかん へいじつ どにち  
<開所時間> 平日9:00~19:00 / 土日9:00~17:00

きゅうじよび げつじよび しゅくさいじつ ねんまつねんし  
<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

じゅうじよ すぎなみくこうえんじみなみ かい  
<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

れんらくさき でんわばんごう かあつくすばんごう  
<連絡先> 電話番号:03-5306-6381 / FAX番号:03-5306-6383

こうえんじえき とほ かん どうきょう まるのうちせんしんこうえんじえき とほ かん  
<アクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分



まいつき にちころ  
毎月20日頃に  
こうしん  
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 6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
			こんげつ けーもくかい 今月のK木会は だい だい もくようび 第2、第4木曜日 だい きんようび ・第1金曜日です			ピア相談 13:30~16:30
3	4	5	6	7	8	9
やすみ 休み	じょしかい ★女子会 10:30~11:15 ピア相談 13:30~16:30			けーもくかい ★K木会 (ちぎり絵) 14:00~14:45	★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 ★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
10	11	12	13	14	15	16
やすみ 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 (紙飛行機) 15:00~15:45		かんないこうじ 館内工事 (休館)	
17	18	19	20	21	22	23
やすみ 休み	かんないこうじ 館内工事 (休館)					
24	25	26	27	28	29	30
やすみ 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 (ポッチャ) 15:00~15:45		ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30
		●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 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。