



# こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

10月10日は



## め あいご 『目の愛護デー』



からだ つか おな  
体の疲れと同じように、目も使いすぎるとつかれることがあります。そしてつかれすぎると、めがわるくなったり、首のこりやイライラするなどの症状しょうじょうが現れることもあります。「目の愛護デー」をきっかけに、いつもより目をきにしてみてくださいね。

### め つか 目が疲れること…



くら ところ  
暗い所で見る



あ 合わないメガネ



おな しせい  
同じ姿勢での  
ちようじかん さぎよう  
長時間の作業



パソコンなど  
の使い過ぎ



まぶしい環境



ストレスなど

### め やす 目を休ませるために



よ ね  
良く寝る



め  
あたた  
温める



と お  
遠くを見る

### め つか 目が疲れたら目の体操をしてみよう！！

1



ぎゅーと、とじる

2



パツとひらく

3



うえをみる

4



したをみる

5



ひだりをみる

6



みぎをみる

7



めだまで、いっしゅうする



が つ か  
10月10日の「10」を横にすると…  
この日が目の愛護デーとなりました。



まゆげ め  
眉毛と目のように見えることから、  
『愛護とは…大切にすることです。』

# ラタトゥイユの作り方

By利用者Kさん

- ① たまねぎ1コ  
茶色の皮を剥く。縦に半分に切る。横に半分に切る。もう半分を切る。
- ② かぼちゃ1/4コ  
スポンジでやわらかいところを切る。皮を切る。ひとさし指ぐらいの大きさに切る。
- ③ パプリカ1コ  
半分を切りワタをとり。4つに切る。
- ④ ウィンナー2本  
4つに切る。
- ⑤ なす2本  
皮を剥く。縦に半分に切る。2本分の大きさに切る。
- ⑥ カレースプーン、オリーブオイルを入れる。



目に良い食材の入ったラタトゥイユの作り方を利用者さんに教えてもらいました！



ようふうやさい  
洋風野菜  
のトマト煮

## 第9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～



楽しく安全に外出したい！

今回のすまいるロービジョンカフェでは安全な移動について正しい歩行方法や誘導の受け方を専門の講師を迎えて、ワークショップ形式で行います。

講師の方や参加の皆さんと意見交換をしながら不安や心配を解消しましょう。また、ご家族やサポートの方も見えない・見えづらい人たちの不安や思いに気づき、一緒によりよいサポートや技術などを考える機会になればと思います。皆さんのご参加をお待ちしております。

日時：10月27日(日) 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時20分)

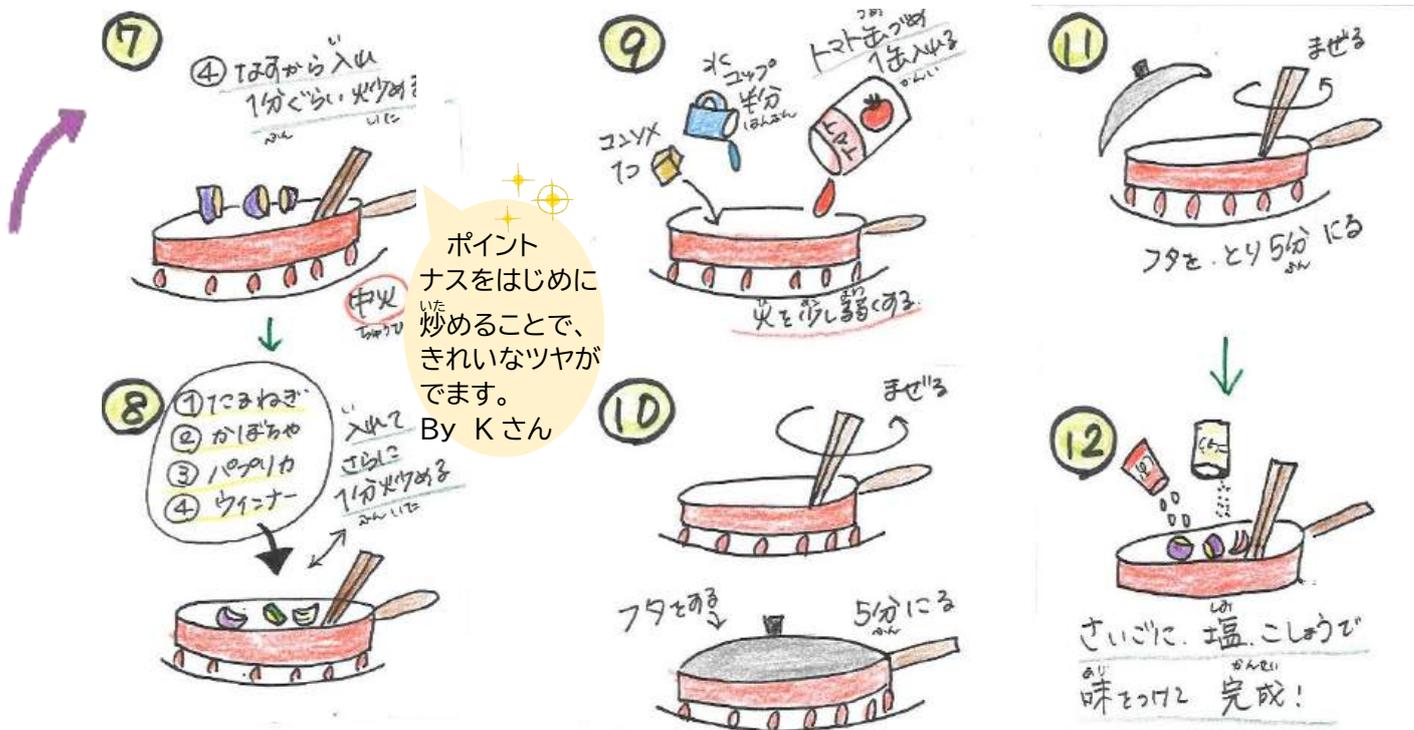
場所：高円寺障害者交流館1階 集会室1.2 (高円寺南 2-24-18)

内容：見えない・見えづらい人の安全な移動を考えるワークショップ

講師：社会福祉士・歩行訓練士(視覚障害者訓練指導員) 岡崎あずさ氏

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。



けーもくかい  
K木会

- 10月4日(金) 14:00~14:45 『ボードゲーム』
- 10月10日(木) 15:00~15:45 『モルック対戦』
- 10月18日(金) 14:00~14:45 『散歩』
- 10月24日(木) 15:00~15:45 『絵本読み聞かせ』

協力:公益財団法人  
杉並区スポーツ振興財団

講師:杉並区まちづくり団体  
ひとの樹 大野 由美氏

じょしかい  
女子会

10月1日(火) 10:30~11:15  
『家計管理について』



ハンドメイド

10月22日(火) 10:30~11:30  
『100円ショップに行こう!』

きづきの会

10月9日(水) 『とっておきのスポーツの楽しみ方』

10月12日(土) 『文化祭学芸会の思い出』

ぶどうの会

10月13日(日) 10:30~11:30  
『カフェに行こう』

飲み物代が  
580円~実費で  
かかります。

<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



▲すまいる高円寺  
ホームページ

毎月20日頃に  
更新します!



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 ★女子会 10:30~11:15 ♠ ピア相談 13:30~16:30	2	3 ★K木会 (ボードゲーム) 14:00~14:45	4	5 ♠ ピア相談 13:30~16:30	6 ★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
7	8 ♠ ピア相談 13:30~16:30	9 ★㊦ きづきの会 16:00~17:00	10 ★K木会 (モルック) 15:00~15:45	11	12 ★㊦きづきの会 14:00~15:00 ♠ ピア相談 15:30~16:30	13 ★㊦ぶどうの会 10:30~11:30
14	15 ★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ ピア相談 13:30~16:30	16	17	18 ★K木会 (散歩) 14:00~14:45	19 ♠ ピア相談 15:30~16:30	20 ★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30
21	22 ★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ ピア相談 13:30~16:30	23	24 ★K木会 (読み聞かせ) 15:00~15:45	25	26 ♠ ピア相談 13:30~16:30	27
28	29 ♠ ピア相談 13:30~16:30	30	31			

★NEWS  
発行予定日  
20日

●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。

	にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	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。