



こうえんじにゆーす  
高円寺NEWS

ちいきこうかいこうざ しょうがいりかいそくしん  
地域公開講座・障害理解促進



とき  
その時、

わたし  
私にできること

あなたとできること

おお じしん  
大きな地震があると「この街にも大きな地震が来たら、どうしよう…」

なに  
「何をどうすれば良いかわからない」など不安に感じることはありませんか？

ことし さいがいしえん ぼうさいきょういく  
今年も災害支援・防災教育コーディネーターの宮崎先生をお招きします。

しょうがい ひと おな ちいき す ひとどうし  
障害のある人もない人も同じ地域に住む人同士、いざという時に何ができるかを

いっしょ かんが  
一緒に考えてみませんか？皆さまのご参加をお待ちしております！



がつ にち きんようび  
11月15日 金曜日

13:30～15:30

ばしょ こうえんじしょうがいしゃこうりゅうかん  
場所：高円寺障害者交流館

こうし  
【講師】

さいがいしえん ぼうさいきょういく  
災害支援・防災教育コーディネーター

しゃかいふくしし みやざき けんや し  
社会福祉士 宮崎 賢哉 氏

ないよう  
【内容】

こうし はなし  
・講師のお話

たいけんたん  
・体験談

・グループワーク

ふあん  
(不安なこと、  
わたし  
私たちにできること)

もうしこ と あ  
お申込み・お問い合わせ

でんわ  
(電話)03-5306-6381

(ファックス)03-5306-6383

さい なまえ れんらくさき  
ファックスの際、お名前、連絡先

しょうがいなど はいりよ ひつよう かた か  
障害等への配慮が必要な方はお書き  
ください。

たいしょう ちいきじゅうみん  
対象：地域住民

(どなたでも)

ていいん めい  
定員：30名

さんかひ むりよう  
参加費：無料



かい かつどうほうこく  
ぶどうの会 活動報告



わたしたちの  
〇〇したいを  
かなえる!



い  
カフェに行ってきました!

ぶどうの会は、知的障害がある方々が活動する当事者の会です。  
自分たちのやりたいことを話しあう中で、「カフェに行きたい」「お茶しながら話  
合いたい」との意見が出ました。その思いがみのり、高円寺南口のドトール珈琲店  
へ行ってきました。落ち着いた雰囲気の中でコーヒーを飲んで、会話を楽しむ  
ことができました!

これからも、私たちがやりたいことや思いをひとつひとつ  
叶えられる会にしていきたいです。



☕ コーヒータイム ☕



きのう たいの  
昨日から楽しみ  
にしていた。  
みんなでお茶で  
きてよかった。



ふんいき  
雰囲気がよくて、  
コーヒーもおい  
しかった。



またモーニングセット  
を食べにくる。  
おいしかった。



けーもくかい  
木会

かつどうほうこく  
活動報告

モルック



だれでも!  
かんたん!  
たのしい😊



モルックを下投げし  
スキttl(的)に当てた  
数や点数で競います。

モルックとは、フィンランドの  
伝統的なキイツカというゲームを  
もとに開発されたスポーツです。  
もとに開発されたスポーツです。  
母国では、サウナとビールを楽し  
みながらプレイされている気軽な  
スポーツです。とても簡単なルー  
ルで老若男女問わず楽しめます。

(日本モルック協会 HP より抜粋)

公益財団法人

すぎなみく しんこうざいだん かつ  
杉並区スポーツ振興財団の方が  
教えてくれました。



はくぱつ  
白熱して良かった。  
エキサイトして  
たのしかった。





# おしらせ

でんわこうじ  
電話工事のお知らせ



11月16日(土)・17日(日)

すまいる高円寺の電話回線の工事があります。  
電話回線が1本になり、繋がりにくくなります。  
電話が繋がらない場合、留守番電話に、  
メッセージを残して下さい。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

# ちいきじょうほう 地域情報



高円寺四大祭りの1つの『高円寺フェス 2024』  
駅前広場はプロレス！アイドルやバンドの  
パフォーマンスなどが繰り広げられます。  
高円寺全域の店舗が参加するスタンプラリー  
など、沢山のイベントが行われます！



## 11月の活動予定

けーもくかい  
K木会



11月1日(金)14:00~14:45 『ボードゲーム』

11月14日(木)15:00~15:45 『卓球』



11月28日(木)15:00~15:45 『散歩』



すまいるサロン



はっぴいウォーク高円寺2024

地域の方と、高円寺地域のゴミ拾いや、お話をしながら一緒にのんびり歩きましょう。

11月19日(火) 10:00~11:30



★9:50 すまいる高円寺集合 (小雨決行)

じょしかい  
女子会

11月5日(火) 10:30~11:15

『部屋着について』

ハンドメイド

11月26日(火) 10:30~11:30

『ビーズのクリスマスリース』



きづきの会

11月9日(土) 『おすすめのお店』

11月13日(水) 『ほっこりする秋』

ぶどうの会

11月10日(日) 10:30~11:15

『これからの活動を話しあおう』



<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



▲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 11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
				★ <small>けーもくかい</small> K木会 (ボードゲーム) 14:00~14:45	<small>そくだん</small> ♠ピア相談 13:30~16:30	<small>ぶんか</small> 文化の日 やす 休み 
4	5	6	7	8	9	10
<small>ふりかえ</small> 振替 <small>きゅうじつ</small> 休日 やす 休み	<small>じょしかい</small> ★女子会 10:30~11:15 <small>そくだん</small> ♠ピア相談 13:30~16:30				★ <small>かい</small> 当きづきの会 14:00~15:00 <small>そくだん</small> ♠ピア相談 15:30~16:30	★ <small>かい</small> 当ぶどうの会 10:30~11:30 ★ <small>パソコン</small> 13:20~14:20 14:30~15:30
11	12	13	14	15	16	17
やす 休み	<small>そくだん</small> ♠ピア相談 13:30~16:30	★ <small>かい</small> 当きづきの会 16:00~ 17:00	★ <small>けーもくかい</small> K木会 (卓球) 15:00~15:45	<small>ちいきこうかいこうざ</small> 地域公開講座 13:30~15:30	<small>そくだん</small> ♠ピア相談 15:30~16:30	  ★ <small>パソコン</small> 13:20~14:20 ★ <small>こうざ</small> スマホ講座 14:30~15:30
18	19	20	21	22	23	24
やす 休み	★ <small>すまいるサロン</small> 10:00~11:30 <small>そくだん</small> ♠ピア相談 13:30~16:30				<small>きんろうかんしゃ</small> 勤労感謝の日 やす 休み	
25	26	27	28	29	30	
やす 休み	★ <small>ハンドメイド</small> 10:30~11:30 <small>そくだん</small> ♠ピア相談 13:30~16:30		★ <small>けーもくかい</small> K木会 (散歩) 15:00~15:45		<small>そくだん</small> ♠ピア相談 13:30~16:30	

●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。  
⓪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。