



# こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

れいわ ねんど  
令和6年度

すぎなみくちいきじりつしえんきょうぎかい  
**杉並区地域自立支援協議会トークライブ**  
～それならわたしもできるかも'24～



がっ にち げつ がっ にち にち すぎなみくしょうがいしゃしゅうかん  
11月25日(月)～12月1日(日)は杉並区障害者週間です

すぎなみくしょうがいしゃしゅうかん しょうがい りかい  
杉並区障害者週間は、障害への理解をすすめるさまざまなイベントが開催されます。  
その一つとして、すぎなみくちいきじりつしえんきょうぎかい  
杉並区地域自立支援協議会トークライブ～それならわたしもできるかも'24～  
と題し、しょうがい とうじしゃ かぞく にちじょうせいかつ いちばめん すんげきなど とお はっぴょう  
と題し、障害がある当事者やご家族による「日常生活の一場面」を寸劇等を通して発表します。  
くみん みな わかりやすく「それならわたしもできるかも」と感じていただけるよう、くふう  
区民の皆さまに、わかりやすく「それならわたしもできるかも」と感じていただけるよう、工夫を  
こらした内容です。ぜひお気軽にご参加ください。

にちじ れいわ ねん がつ にち にち  
日時 令和6年12月1日(日)

ごご じ じ  
午後1時～3時

うけつけかいし じ ぶん  
(受付開始 12時30分)

かいじょう すぎなみ かい  
会場 セシオン杉並3階

だい しゅうかいしつ  
第8・9・10集会室

すぎなみくうめざと ちやうめ  
(杉並区梅里1丁目22-32)

## ないよう 内容

1. ちいきじりつしえんきょうぎかい しょうかい  
地域自立支援協議会の紹介
2. とうじしゃ かぞく すんげき  
当事者・ご家族による寸劇
3. とうじしゃおやこ ゆめ  
当事者親子の夢トーク
4. とうじしゃ  
当事者による  
ミニパネルディスカッション



さんかおりよう  
**参加無料!**

とうじつさんか  
**当日参加もOK!**

もうしこみさき と あ さき  
申込先・問い合わせ先  
すぎなみくきかんそうだんしえん  
杉並区基幹相談支援センター

でんわ  
電話:03-5335-7672

ふあつくす  
FAX:03-5335-7679



とうじ かいさい しょうがいしゃ  
同時にふれあいフェスタも開催! 障害者  
しせつ ざっか しょくひん はんばい  
施設による雑貨や食品の販売もあります。



# みなさんの さむ たいさく 寒さ対策

とうきょう こが ごう ふう まいにちさむ  
東京にも木枯らし1号が吹き、毎日寒くなってきました。

インフルエンザの流行シーズンにも入っています。

こんかい は、すまいるをりようしているみなさんがふだん さいむ たいさく  
今回は、すまいるを利用しているみなさんが普段している寒さ対策を  
しょうかい しょうかい あたた す ねんまつねんし むか  
ご紹介します。暖かく過ごして年末年始を迎えましょう。

くび あたた  
首を温める



えん  
100円ショップ  
でハンカチを買っ  
て首に巻く。ほど  
よくあたた  
まる。

すいみん  
睡眠をよくとる



にっこう  
日光に  
あ  
当たる



## あたたまろう



エアコンフィルターの  
そうじ  
掃除をしてからエアコン  
をつける。節電しながら  
あたた  
暖まる。



あたた た もの  
温かい食べ物を  
いしき  
意識してとる。



ふうろ だつじよ  
お風呂場、脱衣所  
をあたた にゆうよくご  
を暖める。入浴後  
はよくからだ  
体をふく。

こし かた  
腰や肩に  
ホッカイロ  
をは  
を貼る。



がつ  
12月に おすすめ!

かぼちゃを食べる



がつ  
12月に おすすめ!

ゆず湯に入る



とうじ  
冬至  
って?

って?



かぼちゃは栄養があり、丈夫な体  
づくりにとってもいい野菜です。  
ちほう ちほう あずき  
地方によっては小豆やこんにやくを  
食べる地域もあります。



ゆず湯は体をぽかぽか温め  
てくれるので、風邪などをひき  
にくくなりますよ。



ことし がつ にち  
今年は 12月21日

とうじ は、ふる から「たいようの生まれ変わる日」  
として祝われてきました。毎年12月21日  
ころを冬至と言います。

ねん なか いちばんひる じかん みじか  
1年の中で一番昼の時間が短く、  
よる じかん いちばんなが ひ  
夜の時間が一番長い日です。



おすすめ!

すまいる高円寺

きんりん せんとう  
近隣の銭湯



とうじ にゆず湯、  
お正月には初湯  
など開催予定です。  
かいさいよてい  
詳細はお問合せ  
ください。

すぎなみよくじょうくみあいこうしき ぼっすい  
杉並浴場組合公式サイトより抜粋

がつ かつどうよてい  
12月の活動予定

けーもくかい  
K木会  
とくべつきかく  
特別企画

かい  
クリスマス会

にちじ れいわ ねん がつ にち もく  
日時:令和6年12月12日(木)  
15:00~16:00

しゅうごう こうえんじ  
集合:すまいる高円寺

ばしょ こうりゅうかん かいしゅうかいしつ  
場所:交流館1階集会室1・2

たの 楽しいイベントを企画中です。  
とうじつ 当日をお楽しみに!!



じょしかい とくべつきかく  
女子会 特別企画

ちいき  
地域のカフェに行こう!



がつ にち か  
12月 3日(火) 10:30~12:00  
(すまいる高円寺に10:30に集合)

カフェに行ってみんなでお話  
しましょう

飲み物代が600円程度  
かかります。

申し込み時にドリンクの注文を  
伺いますので、12月1日(日)  
までに予約をお願いします。



けーもくかい  
K木会

- 12月 6日(金)14:00~14:45 『クリスマスの飾り作り』
- 12月12日(木)15:00~16:00 『クリスマス会』
- 12月20日(金)14:00~14:45 『Wiiでゲームをしよう』
- 12月26日(木)15:00~15:45 『卓球』



ハンドメイド

12月24日(火) 10:30~11:30  
『ニットの  
小さな帽子』



きづきの会

- 12月11日(水) 『私の年越し』
- 12月14日(土) 『年末年始の過ごし方』
- ぶどうの会
- 12月8日(日) 『クリスマスの飾り作り』



<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 12月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
						1
						★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
2	3	4	5	6	7	8
やすみ	★女子会 10:30~12:00 ♠ピア相談 13:30~16:30			★K木会 (クリスマスの かざ づく 飾り作り) 14:00~14:45	♠ピア相談 13:30~16:30	★㊦ぶどうの会 10:30~11:15
9	10	11	12	13	14	15
やすみ	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ピア相談 13:30~16:30	★㊦ きづきの会 16:00~ 17:00	★K木会 (クリスマス会) 15:00~16:00		★㊦きづきの会 14:00~15:00 ♠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
16	17	18	19	20	21	22
やすみ	♠ピア相談 13:30~16:30			★K木会 (Wiiゲームを しょう) 14:00~14:45	♠ピア相談 15:30~16:30	
23	24	25	26	27	28	29
やすみ	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (卓球) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~16:30	やすみ
30	31	<p>●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</p>		<p>○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。</p>		
やすみ	やすみ					

ねんまつねんし  
年末年始12/29~  
1/3は、休みです。

	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。