



# こうえんじにゆーす 高円寺NEWS



## ねん みとし 2025年は巳年



へびは脱皮を繰り返して成長することや、その  
生命力の強さから、変化や成長の象徴ともされ、  
縁起がいい生き物とされることもあるそうです。  
2025年、みなさんはどんな年にしたいですか？  
今年もすまいるでお話できるのをお待ちしております。



明けましておめでとうございませう  
昨年は大変お世話になりました 今年もどうぞよろしくお願い致します  
明けましておめでとうございませう  
昨年は大変お世話になりました 今年もどうぞよろしくお願い致します  
(作成 パソコン講座参加者)

### へび まめじょうほう 蛇にまつわる豆情報

あさがやべんてんじんじゃ  
阿佐ヶ谷弁天神社



JR阿佐ヶ谷駅から徒歩3分、阿佐ヶ谷神明宮の近くにある小さな神社には白蛇が祭られています。



ぜんぶくじがわぞ  
善福寺川治いに…

すぎなみく ぜんぶくじがわぞ  
杉並区の善福寺川治い  
には、時々野生の蛇が出  
るそうです。

きちゆめ  
吉夢？

ゆめうらな へび ゆめ  
夢占いでは、蛇の夢  
は幸運や金運アップ  
のサインとも言わ  
れているそうです。

### 2025 こんなことがあります

おおさかばんぱく かいまくよてい  
大阪万博2025開幕予定  
世界中からたくさんの人やモノが集まるイベントで、  
2005年の愛・地球博から20年ぶりの日本での  
開催です。

とうきょう かいさいよてい  
デフリンピックが東京で開催予定  
国際的な「きこえない・きこえにくい人のための  
オリンピック」で日本では初めての開催です！

### きのうのつづきのきょう

しんねん あいさつ か おも  
新年の挨拶を書こうと思ったのですが、実は私、小さい頃から新年が好きではないのです…ごめんなさい。  
「『新年』って言うけど、きのうのつづきなのに…」って、ずっと思っていました。「なんでみんな生まれかわった  
ような振りをしているの？」と。  
たぶん、あの「新しい」感じが苦手なのです。新しくならなくていい、私は、昨日の続きでいたいのです。

きのう つづ きょう  
「昨日の続きの今日」でいませんか。  
「新しくならなくていい、今のあなたを大切にしてください」これが一月一日に、あなたに伝えたいことです。

きょう ねが  
今日もよろしく願います。  
そして、今日もすまいるは、ここにいます。

# 「地震だ！」



11月15日 地域公開講座

その時、私にできること。あなたとできること。」

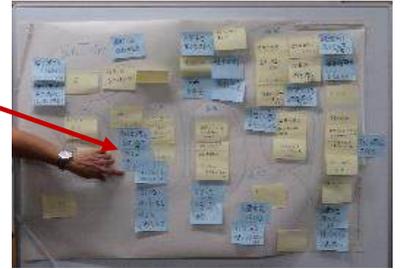
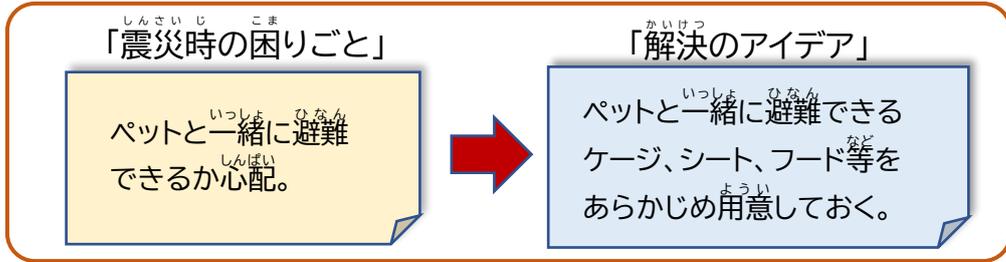
この講座を考えたきっかけは、ある利用者の「大地震が来た時、どうすればいいか不安」という言葉でした。聞いてみると、同じように「モヤモヤとした不安」をもっている人が何人もいました。そこで、今年度も、災害支援・防災コーディネーターの宮崎先生をお招きして講座を開きました。

講座の中では、「震災時の困りごと」を全員がたくさん書いて貼り出しました。そして、他の参加者達がみんな「解決するアイデア」を全部に付けていきました。

講座で学んだのは「大地震後5日間は自分たちで身を守らなきゃ」ということです。そして、「モヤモヤとした不安」を、言葉にして「具体的な困りごと」に変えましょう。あとは簡単、「困りごと」は、みんなアイデアを出せば解決できるのです。



一番大切なことは、災害がおこったとき孤立しない、孤立させないこと(利用者Aさんの言葉)



## 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」

12月1日(日)「杉並区地域自立支援協議会トークライブ」が、セシオン杉並で開催されました。約80名が集まった会場では、様々な障害のある当事者が、寸劇やインタビューなどの工夫を凝らして、「町や地域の人への思い」を伝えました。すまいる高円寺からは、ぶどうの会(当事者の会)を代表して上田さんが意見発表をしました。

この日のために、ぶどうの会では、道に迷ったときのことや、町がこうなったらいいなという思いを伝えるために、たくさん話し合いをしました。

杉並区ってすごい。そう、町の不便さを我慢するのではなくて、自分たちで町を住みやすくしてできるのです。これからもたくさん話して、いっしょにやさしい町を作りましょう。



「わたしたちの思いが届きますように…」

ぶどうの会で話してみました 「町がこうなったらいいな」

町の中の看板は…

- 大きな字、色別 絵文字やレストラン
- 漢字にふりがながあるといい

町の人には…

- 早いと、早口ことばみたくわからない
- ゆっくりやさしく教えてくれるとうれしいです

# はっぴーウォーク

11/19(火)に、すまいるサロンで  
参加しました。

秋晴れのお天気の中、民生委員・ケア24梅里の方や新しく参加の方と話しながらかごみ拾いをしてきました。

旧杉八小学校(震災救護所)では、建て替え工事の説明をもらい、地域の情報を知ることが出来て、楽しい時間を過ごすことが出来ました。活動を通し、お互いの理解を今後も深め、関係性を継続できたらと思います。

ピアスタッフ・深谷



## 1月の活動予定

### けーもくかい K木会

- 1月 9日(木) 15:00~15:45 『ZUMBA』
- 1月 17日(金) 14:00~14:45 『初詣』
- 1月 23日(木) 15:00~15:45 『卓球』
- 1月 31日(金) 14:00~14:45 『テーブルゲーム』

## 12/3(火)に、 女子会の皆さんと

「レンタルスペース&カフェギャラリー  
こころみ」へカフェ外出に行きました。

趣のある日本家屋、家族の思い出や歴史が感じられる、そんな居心地の良い空間でお話も進み、皆さんとお好きな飲み物を楽しんでました。自家製ドリンクや自然から取り入れたメニューが沢山ありました。

素敵なカップで頂き、  
身も心もあたたまりました♡



楽しいダンス。たくさんのご参加お待ちしております。



### じょしかい 女子会

1月7日(火) 『新年フリートーク』

### ハンドメイド

1月28日(火) 『ハーバリウム』

ビンの中に好きな花材とオイルを入れて作ります。キラキラしてきれいです。



### きづきの会

1月11日(土) 『寒さ対策と体調管理のコツ』

1月15日(水) 『断捨離について』

### ぶどうの会

1月12日(日) 『寒さ対策について話そう』

<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 1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	4	5
		がんにつ 元日 やすみ 休み	やすみ 休み	やすみ 休み	 <small>そうだん</small> ピア相談 13:30~16:30	 ★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
6	7	8	9	10	11	12
やすみ 休み	じょしかい ★女子会 10:30~11:15  <small>そうだん</small> ピア相談 13:30~16:30		けーもくかい ★K木会 すんば (ZUMBA) 15:00~15:45		★ <small>かい</small> 当きづきの会 14:00~15:00  <small>そうだん</small> ピア相談 15:30~16:30	★ <small>かい</small> 当ぶどうの会 10:30~11:15
13	14	15	16	17	18	19
せいじん 成人 の日 やすみ 休み	 <small>そうだん</small> ピア相談 13:30~16:30	★ <small>かい</small> 当 きづきの会 16:00~ 17:00		けーもくかい ★K木会 はつちうで (初詣) 14:00~14:45	 <small>そうだん</small> 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
20	21	22	23	24	25	26
やすみ 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15  <small>そうだん</small> ピア相談 13:30~16:30		けーもくかい ★K木会 たつきゅう (卓球) 15:00~15:45		 <small>そうだん</small> ピア相談 13:30~16:30	
27	28	29	30	31		
やすみ 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30  <small>そうだん</small> ピア相談 13:30~16:30			けーもくかい ★K木会 (テーブルゲーム) 14:00~14:45		

●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。  
・かい 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。

ねんまつねんし  
年末年始12/29~  
やす  
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。