



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

さむいけど...



からだ うご 身体を動かそう



2025年が始まりました。毎日寒い日が続いていますが、みなさんの体調はいかがでしょう。
「寒くて身体が動かない」、「やる気が起きない」、「運動したほうがいいのはわかっているけどどんな運動をしたらいいかわからない」…そんなみなさんに、ちょっとでも身体を動かしてみようかなと思えるような利用者のみなさんの声をお届けします。(村田)



じんじや てら
神社やお寺をめぐって
ごしゆいん あつ
御朱印を集める



ヘルパーさんが来てくれるが、
自分でも動いて掃除するようにしています



そら けしき
空や景色を
みながら
ゆっくり歩く

ある 歩く



かじ 家事をする

とおまわ
遠回りして散歩し
ながら買い物に
行きます

こうえんじ なかの
高円寺から中野や
あさがや
阿佐ヶ谷などへ
ある
歩いている

みなさん
の
声

オーブントースターで
料理を楽しみたい



わたし びょうじょう あし
私は病状で足がつかりやすい
ので、寝る前にストレッチを
します

けーもくかい
K木会のズンバで
からだ あたた
体が温まった。

ラジオ体操をする

からだ うご 体を動かす

たいそうきょうしつ つづ
体操教室を続ける

プールでウォーキング

おみやまえたいいくかん
大宮前体育館で
500円でヨガを
習っている

たいそうだいいち
ラジオ体操第一
YouTube動画
(ラジオ体操連盟
ホームページ
HPより)



やってみよう!
み
テレビを見ながら
たいそう
体操

NHK総合テレビ 9:55~10:00

げつ きん みんなの体操

NHK総合テレビ 13:55~14:00

げつ ラジオ体操第2

か もく オリジナル体操

すい リズム体操

きん ラジオ体操第1



めん つづ
2面へ続く



じぎょうしょうかい じりつ しえん かつどう おこな
事業紹介①、自立を支援する活動として行っている



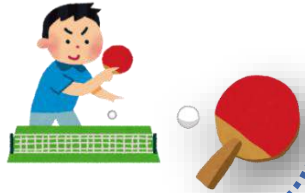
けーもくかい しょうかい K木会の紹介 ~ 体を動かす編 ~

ちゅうもく
に注目!!

すまいる 高円寺では木曜日または金曜日に、K木会という活動をしています。
ひとり 一人だと寂しい、いっぽん 一歩踏み出せないという方でも、けーもくかい K木会なら皆で楽しみながら身体を動かすことが
できます。ないよう 内容は卓球や散歩など、たの なたも楽しめる内容となっていますので気軽に参加して
みてください。(みずの 水野)

たっきゅう 卓球

けーもくかい K木会の定番!! たの 楽しみに
している方も多いたっきゅう 卓球です。
たっきゅう 卓球のラケットにふれたこと
がなくてもだいじょうぶ 大丈夫!
みな 皆でおうえん 応援します!



ズンバ(ダンス)



こんかい 今回、けーもくかい K木会で初めてたいけん 体験!!
いろいろ 色々な国のおんがく 音楽に合わせ、
じゆう 自由なダンス、たの 楽しんでます。

じゆう
自由に
ノリノリで!



モルック、ダーツ ラケットテニスなど



スポーツ体験でチャレンジ!
なげ 投げてたお 倒しててんと 点を取るモルック、
う ボールを打ち合うラケット
てんす テニス、的にや 矢を放つダーツ
などをホット&エキサイト
たの 楽しんでます。



さんぽ 散歩

きせつ 季節によって、はる 春はお花見、
なつ 夏はあ 阿佐谷七夕まつり、あき 秋は
もみじが 紅葉狩りなど、きんりん 近隣へさんぽ
いきます。のんびりある 歩きなが
らいっしょ 一緒にあら 新たなはっけん 発見をしませ
んか?



はくねつ 白熱プレー
でエキサイト
しました



←モルックを投げて木製の
ピンを倒します。



さあ、いっしょ 一緒にみな 皆でたの 楽しく
からだ 身体を動かしましょう

さんかしゃ 参加者 募集中



そのほかに、ゲーム、クイズ、
こうさく 工作などのかつどう 活動やクリスマス
かい 会などもおこな 行っています!

第10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～



日々の生活の中で「文字を読んだり、書いたりすることが前より大変になった。」

「自分の困りごとをどこに相談したらいいのか？」等の思いをもったことは
ありませんか？同じような思いの方と語り合しましょう！ご参加お待ちしております。(水野)



日時：2月22日(土) 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：ゲストを交えた交流会

ゲスト：白井夕子さん 東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員として

ロービジョンの方の支援に携わる当事者

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：お近くのすまいるへお電話にてお申し込み下さい。

2月の活動予定

女子会

2月4日(火) 『スイーツの思い出』



ハンドメイド

2月25日(火) 『毛糸のコースター』



きづきの会

2月 8日(土) 『対人関係のコツ』

2月12日(水) 『私の好きなスイーツ』



ぶどうの会

2月9日(日) 『散歩へ行こう』

<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



毎月20日頃に
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 2月の予定

げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	にち日
					1	2
	<p>わ お詫び</p> <p>1月のすまいる高円寺ニュースの予定の中で、休所日の間違いがありました。申し訳ありませんでした。 ◎1月14日 誤：休み／正：開所</p>				<p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p>	<p>★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>やす 休み</p> <p>★女子会 10:30~11:15</p> <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p>				<p>★K木会 (体操) 14:00~14:45</p>	<p>★当きづきの会 14:00~15:00</p> <p>♠ ピア相談 15:30~16:30</p>	<p>★当ぶどうの会 10:30~11:15</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>やす 休み</p> <p>★建国記念日 やす 休み</p>		<p>★当きづきの会 16:00~17:00</p>	<p>★K木会 (ボールゲーム) 15:00~15:45</p>		<p>♠ ピア相談 15:30~16:30</p>	<p>★パソコン 13:20~14:20</p> <p>★スマホ講座 14:30~15:30</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>やす 休み</p> <p>★すまいるサロン 10:30~11:15</p> <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p>				<p>★K木会 (Wiiゲーム) 14:00~14:45</p>	<p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p>	<p>天皇誕生日 やす 休み</p>
24	25	26	27	28		
<p>ふりかえ 振替 きゆうじつ 休日 やす 休み</p> <p>★ハンドメイド 10:30~11:30</p> <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p>			<p>★K木会 (卓球) 15:00~15:45</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 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。

	にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
① 10時~11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時~18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

※土日は、17時までです。 編集責任者(大原・水野)