



こう えん じ に ゆ ー す

高円寺NEWS

よ な か じ し ん
夜中の地震!!

いのち まも
命を守るために!

消火器

が づ に ち ぼ う さい ひ
9月1日は防災の日です。

いのち まも
命を守る!

「その時」あなたがすること、
まず近くにある布団や枕(布類
なら何でもよい)を頭に被り、
とにかく頭を守ります!

「これだけは」大事!

あとなるべく身体を丸く小さく
して、揺れが止まるまで待ちま
しょう。

かならず、あすは来るので大丈夫
です。

ゆ とき
揺れた その時!



で き こ と
あなたにも出来る事

あ

あ たまをまもる!

からだ なか いちばんだいじ
体の中で一番大事な
あたまを最初に守る

す

ス マホを手元に!

くらやみ なか か
暗闇の中でライトに変わり
居場所も知らせるスマホを手元に

が

ガ ラスに注意!

お ち っ て 割 れ て い る 物
落ちて割れている物
ガラスなど足元に注意

く

く すいを持つ

わす ぜ れ な い で !

いのち たいせつ くすり
命をつなぐ大切な薬

ひなん
そして避難...



水 水



る

る すの家にかぎ

いえ で とき わす
家を出る時は、かぎを忘れずに!

か じ ば ねら
火事場ドロボーが狙っている

めん つづ
2面に続く→→



ひなん 避難する？ ひなん 避難しない？

さくねんど かいさい ちいきこうかいこうぎ
昨年度、開催された地域公開講座では、
「ひとりである時に大きな地震があったら…？」
「いつも飲んでる薬がなくなったら？」などの
不安の声がありました。
そこで、避難のこゝと、薬のこゝとを調べてみました。



じしんはっせい
地震発生！



いえこわ
家が壊れている？

いえかじけ
家が火事 消せる？

いいえ

はい

いいえ

はい

まわにかじ
周りに火事がある



しょうか
消火は
むりしないで



いいえ

はい

いえたいき
家で待機
ざいたくひなん
(在宅避難)

しんさいひなんじょ ひなん
震災避難所へ避難する

しょうかき まちじゅう
消火器は町中に
ある！

ひなんじょ
避難所って？



やっきよく かた
薬局の方に、
き
聞いてみました



しんさいひなんじょ
【震災避難所】

しんど いじょう じしん ばあい くりつしょうちゅう
・震度5以上の地震があった場合、区立小 中
学校など、区内65 か所に開設します

こういきひなんじょ
【広域避難所】

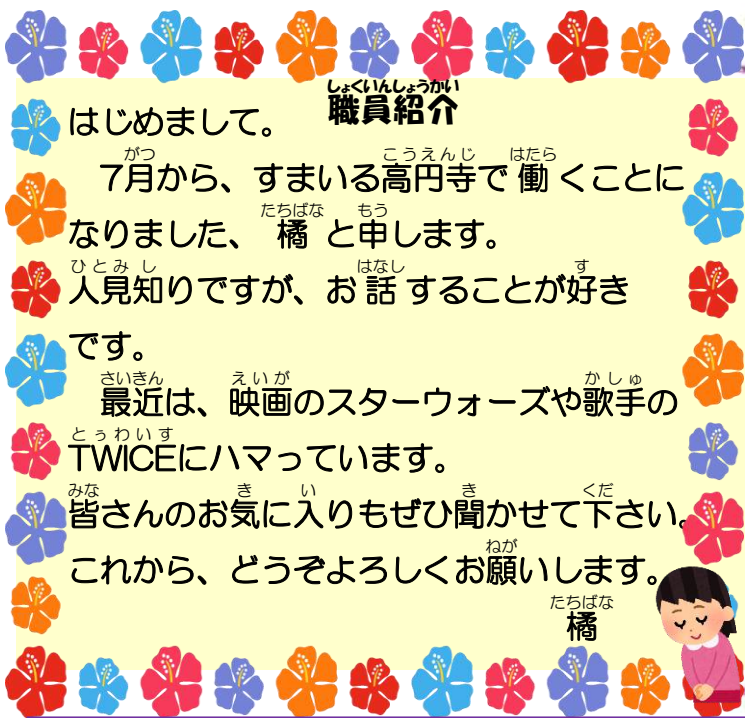
かさい ひろ しんさいひなんじょ きげん とき ひなん
・火災が広がり震災避難所も危険な時に避難
する場所
さんし もりこうえん おお こうえん ひろば
・蚕糸の森公園などの大きな公園や広場など

くなく しょうかき
・区内に消火器
が約5400本
た
立っています
・初期消火用に
つか
使えます



さいがい い ぐすり
災害時の薬について

い し そうだん にち しゅうかんぶん よび も きゅうえんぶつし すうじつ
・医師に相談し、3日～1週間分の予備を持つ(救 援物資は、数日かかります)
かわ なか い ほかん ぐすり しょうきげん ちゅうい
・乾いたペットボトルの中に入れて保管する(薬には使用期限があるので注意)
で き しょうせん ぐすり せつめいしょ いっしょ ほかん
・出来れば処方箋のコピーや薬の説明書を一緒に保管しましょう



職員紹介

はじめまして。

7月から、すまいる高円寺で働くことになりました、橘と申します。

人見知りですが、お話することが好きです。

最近、映画のスターウォーズや歌手のTWICEにハマっています。

皆さんのお気に入りもぜひ聞かせて下さい。これから、どうぞよろしくお願いします。

橘

すまいるピアサポート入門講座

ピアを学ぶ会～ピアって何～

日程：9月21日(日)

時間：13:30～16:20 まで

場所：杉並保健所4階 運動室

内容：ピアサポートに関する講義など

★参加申し込みが必要になります。

詳細はお近くのすまいるにお問い合わせください。

すまいる高円寺(5306-6381)

阿佐谷七夕祭り散策

K木会の参加者7名+職員3名で、七夕祭り初日に散策してきました。色とりどりの飾りが心地よい風になびいていました。



9月の活動予定

女子会

9月2日(火)

テーマ『地域のおすすめスポット』



ハンドメイド

9月30日(火)

『きのこの羊毛フェルトブローチ』



きづきの会

9月10日(水)

テーマ『今の自分を受け入れていますか？』

9月13日(土) テーマ『夏の思い出』



ぶどうの会

9月14日(日) 『創作』ひまわり作り



<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 東京メトロ丸ノ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 9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	3	4	5	6	7
	じょしかい ★女子会 10:30～11:15 そくだん ♠ピア相談 13:30～16:30			けーもくかい ★K木会 (カードゲーム) 14:00～14:45	13:30～16:30 13:20～14:20 ★スマホ講座 14:30～15:30	パソコン
8	9	10	11	12	13	14
やす 休み	そくだん ♠ピア相談 13:30～16:30	★当 かい きづきの会 16:00～17:00	けーもくかい ★K木会 からだ (身体を うご 動かそう) 15:00～16:00		★当 かい きづきの会 14:00～15:00 15:30～16:30 15:30～16:30 15:30～16:30 15:30～16:30	★当 かい ぶどうの会 10:30～11:15
15	16	17	18	19	20	21
けいろう 敬老 の日 やす 休み	★すまいるサロン 10:30～11:15 そくだん ♠ピア相談 13:30～16:30			けーもくかい ★K木会 うい (WIIゲーム) 14:00～14:45	15:30～16:30 15:30～16:30 15:30～16:30 15:30～16:30	★パソコン 13:20～14:20 14:30～15:30
22	23	24	25	26	27	28
やす 休み	しゅうぶん ひ 秋分の日 やす 休み		けーもくかい ★K木会 たっきゅう (卓球) 15:00～15:45		13:30～16:30 13:30～16:30 13:30～16:30 13:30～16:30	
29	30					
やす 休み	★ハンドメイド 10:30～11:30 そくだん ♠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日頃)

♠ピア相談 (電話・来所)

- ・来所相談は予約制です。

☺ 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。